BODYMAIKE：MAYUMI

■レッスン内容の紹介

BODYMAKEパーソナルトレーナーが伝える
デトックスストレッチ&トレーニング！
正しく体を使えるようになるとリバウンドしない若々しい
健康的な体が手に入ります。

①BODYMAKEデトックスストレッチ&トレ(上半身)
デトックスストレッチで小顔効果!
猫背巻肩改善、肩凝り改善、バストアップ!
トレーニングして姿勢改善維持して日常のパフォーマンスUP
していきましょう!

② BODYMAKEデトックスストレッチ&トレ(下半身)
デトックスストレッチで美脚効果!
浮腫解消、O脚X脚改善、骨盤矯正!
トレーニングして姿勢改善維持して日常のパフォーマンスUP
していきましょう!

レッスン曜日&時間

毎週　月・水曜日	金曜日
①10:00~10:45	①14:00~14:45
②11:00~11:45	②15:00~15:45

楠見優子先生

【エアロビクス】

音楽に合わせて色々な
エクササイズをしていきます。
初めての方でも気軽に楽しめる
有酸素運動です。
45分間一緒に楽しく身体を
動かしましょう♪

【ボクササイズ】

パンチやキックの動きを取り入
れ、全身を効率的に鍛えられる
エクササイズです。
ダイエット・筋力トレーニング・
ストレス解消にボクササイズは
いかがでしょうか？

毎週木曜日
13:00~13:45,14:00~14:45

ヨガ：佐藤あいろ

肩凝り猫背改善ヨガ
月曜日　14：30〜15：15

ストレス緩和ヨガ
火曜日：13：00〜14：00

New：股関節ゆるめヨガ
15：30〜16：15

New:すっきり朝ヨガ
金曜日:10：00〜11：00