



## 【美ボディメイクストレッチ】

毎週月曜日、水曜日、木曜日

19:00～20:00

大きな筋肉を動かして体を温めた後、  
全身を細かくストレッチしていきます。  
体が硬くて何から始めたらいいかわからない方も大歓迎！  
まずは体をほぐし、余分な力を抜くところから  
スタートしましょう。正しいストレッチができるようになると、  
自然と姿勢も良くなり、  
痩せやすい身体づくりができるようになります。  
是非一緒に、素敵な時間を過ごしましょう！

## 【POPダンス】

毎週水曜日 20:15～21:15

K-POP、J-POP、洋楽、等  
コピーダンスはもちろん、  
難易度が高い部分は基礎的な振り付けに変更したりするので、  
ダンス初心者の方もお気軽にご参加ください！  
お好きな曲のリクエストも待ってます♪

音楽ののって身体を動かすことで、  
日々の疲れやストレスを発散させませんか？



Natsuki





Satoe

## 【姿勢美人ヨガ】

毎週火曜日20:00～21:00

パソコン・スマホ・仕事や家事などで、姿勢不良が続くと、見た目年齢が老けて見え、筋肉や内臓機能も低下します。凝り固まった体をほぐして、重力に負けない、綺麗な姿勢を保ちましょう！

## 【代謝アップヨガ】

毎週木曜 20:15～21:15

丁寧に呼吸を行いながら、ヨガのポーズ（アーサナ）を深め、基礎代謝アップ！たっぷり動いて、血行促進、運動不足を解消しましょう！

【朝ヨガ】 毎週日曜10:45～11:45

朝の新鮮な空気を取り込み、体のスイッチをオン！朝ヨガで爽快に、気持ちを前向きに、1日のエネルギーを高め、素敵な休日にしましょう♪



miki

【ジャズダンス】 月曜日 20:15～21:15  
火曜日 19:00～19:50

ジャズダンスは、様々なダンスジャンルのベースになるダンスとも言われています。体を引き上げたり指先まで意識したりといったバレエ要素にリズム感や自由な表現といったヒップホップの要素も含まれます。

…じゃあ結構難しいんじゃない？  
…ダンスをやったことがないけど、大丈夫かな？

そう思った方！ご安心ください！  
このクラスでは、前半はストレッチやダンスの基本的な動作などを丁寧に進め、後半は様々な音楽に合わせて気持ち良く踊りたいと思っています。

日頃の運動不足やストレスを解消したい方、  
色々な音楽に合わせて楽しく踊り、  
一緒に心も体もリフレッシュしましょう。

Instructor

わこ

KICK OUT認定

格闘技エクササイズ

KICK OUT 初級

レッスン実施日時

初心者大歓迎

毎週月曜14:00~14:45

毎週水曜18:00~18:45

毎週金曜20:30~21:15

構えやパンチ・キックなど基本から

音楽・リズムに合わせて体を動かすことで、パンチやキックなどの格闘技の動きを楽しみながら行えます。飛び跳ねるのがツライ方、ネコパンチで恥ずかしいなど心配ありません!運動強度低~高度までご案内しますので、ご自身のペースで動いてみてください。一緒に汗をかいて、楽しみましょう!

KICK OUTとは...

2009年M-1女子初代ミニフライ級チャンピオン、  
2011年W.M.F.Mエタイ世界大会ライトフライ級チャンピオンの岡田敦子さんが開発したフィットネスと格闘技を融合させたエクササイズ!リズムにのって、楽しく動いているだけで、いつの間にか、脂肪が落ち、弛みが筋肉に変わる!!カッコいいパンチ・キックが身につきます♪ダイエットに、体幹強化に、ストレス発散など!楽しみ方は色々!ご自身の目標に向かってレッスンを受けてみてください!