



4月 NEW レッスン



DISCO WORLD

木曜日9:55～10:40

清水 あかね

70年代後半から89年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップを、フィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズ♪楽しく踊って、脂肪燃焼しちゃいましょう！！



美軸フェイス

金曜日11:00～11:45

中村 理

目や耳、口、鼻といった顔のパーツを使って顔から全身を整えていきます。凝り固まった顔の筋肉を活性化すると同時に、カラダのこわばりを解消していきます！

4月NEW

インストラクター ご紹介します！



高岩加奈子

皆さま。はじめまして♪
ヨガインストラクターの
◎高岩加奈子です◎
楽しく！気持ちよく！！
そして呼吸や、身体、心の
変化、気づきを大切に。
外側から見える“カタチ”で
はなく、ご自身の“感覚”を
大切にしていきましょう。



前川尚子

皆さま。はじめまして♪
ピラティスを担当します
◎前川尚子です◎
股関節、肩関節を動きやす
くする為に体幹を鍛えてい
きましょう。1日を、そし
て週の後半を快適に過ごせ
るように動ける身体をつく
っていきましょう！！



清水あかね

皆さま。はじめまして♪
DISCO WORLD担当します
◎清水あかねです◎
ザ・ディスコで超ごっ機嫌
な曲をそろえて、皆さまの
ご参加をお待ちしておりま
す♪一緒に踊って、盛り上
がって、楽しみましょう♪