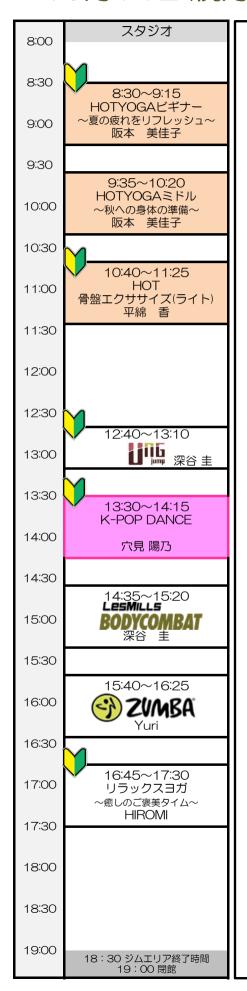
JEXERマチノマ大森

10月14日(祝月)スポーツの日 タイムスケジュール



SPECIAL MENU

K-POP DANCE 13:30~14:15

K-POPの音楽とダンスを楽しみながら 繰り返しの動作で運動効果を上げ 脂肪燃焼が期待できるプログラム♪ ダンスが初めての方でもご参加いただけます!



穴見 陽乃インストラクター

【経歴】

- 2022.8月 矢沢永吉 50th LIVE TOUR in 国立競技場 出演
- 2022.10月、2023.2月 Nissy DOME LIVE TOUR TOKYO DOME 公演 ダンサー出演
- 2022.12月 桑田佳祐 LIVE TOUR 「お互い元気に頑張りましょう!!」 TOKYO DOME公演 ダンサー出演
- 2024.3月、4月 LiSA 「LiVE is Smile Always~i SCREAM~」
 in 日本武道館 アシスタント、ダミーダンサー

秋のスペシャル



YO G A し ッ ス ン ご 用 意 し ま し た !

10/14(祝)のヨガのテーマは、

["] *秋のボディメンテナンス* "

秋といえば収穫の時期ですが、身体も同じように 夏に消耗した体力を養う重要な時期です! 季節が寒い空気に移り変わるのに合わせて 身体も一緒に準備していきましょう!

8:30~9:15 HOTYOGAビギナー ~夏の疲れをリフレッシュ~9:35~10:20 HOTYOGAミドル ~秋への身体の準備~16:45~17:30 リラックスヨガ ~癒しのご褒美タイム~

