

2024年9月16日(月)祝日イベント詳細

秋からのカラダメンテ

スタジオA
9:25~10:10

夏バテが癒えないなか秋へ突入。
室内外の寒暖差により自律神経も乱れがち。
しっかり『呼吸筋』を整えて身体の緊張や歪みを
リセットしましょう！

《こんな方におすすめ》

- *風邪をひきやすい方
- *姿勢が気になる方
- *肩がこりやすい方
- *腰痛・膝痛に悩んでる方
- *ストレスを感じやすい方



青木 恭子

秋のダンス祭り♪

RITMOS

～新曲発表会～

スタジオA
17:00~18:00

10月から始まる#81を
イ千早くお披露目します！
60分で全曲行う減多にない
チャンスです♪
皆さまのご参加お待ちしております☆



佐藤 陽子

初めての  LESMILLS

BODYJAM

スタジオA (テック15分)
18:20~19:05

初心者の方でも楽しく踊れる♪
最初の15分は、ダンスの基本動作を練習！
初めての方でも、安心してご参加いただけます。
音楽を楽しみながら、ダンスに夢中になってみませんか？



LES MILLS



MAAO