

4月のおすすめプログラム

ピラティス



歪み改善

コンディ
ショニング

ボディメイク

常温クラス



担当IR
Mutumi

このクラスは、深層の筋肉を意識し、骨盤や背骨、肩などの歪みや偏りを意識して整えていくクラスです。
初心者の方にもオススメのプログラムです！

開催時間

火曜日 19:00～20:00

ホットスローフローヨガ



担当IR : Rie

開催時間

金曜日 13:30～14:30

一定の流れでポーズをとっていくヨガのクラスです。
1つ1つのポーズを丁寧に繋げて行うことで、
全身を大きく、くまなく動かしていきます。

脂肪燃焼

ストレス解消

代謝UP

柔軟性UP