

★年末年始スタジオレッスン★

12/31	水	12:30～13:20	ZUMBA	楽しい音楽に集中し後はインストラクターを見て踊るだけ！！ 世界中の音楽とダンスを楽しむクラスです。	伊藤
12/31	水	13:40～14:30	背骨コンディショニング	腰痛の原因は仙骨に問題があるからかも？仙骨や背骨のトリートメントを行う事で神経を整えて腰痛を楽にします。	伊藤
1/2	金	12:30～13:20	ローラーピラティス	ストレッチポールを使用してエクササイズを行います。身体を伸ばしながらヒト本来の機能的な動きを引き出していくクラスです。	KEI
1/2	金	13:30～14:20	ヨガ	バランスよく全身を動かしほぐして調整します。	KEI