

2月23日(木)特別スケジュール

10:00~10:45

太極拳
盛實 鈴佳

13:30~14:15

ピラティス
高橋 美和

11:00~11:45

マインドフルネス気功
盛實 鈴佳

14:30~15:15

バレトン
板東 夏未

New Teacher!!
👉 check!

15:30~16:15

美温活リンパストレッチ
古谷 莉沙

呼吸法や瞑想・身体運動によって
集中力とリラクゼーションを共存させる
「マインドフルネス」
身体に気を取り入れたり循環させたりする
「気功」を組み合わせたレッスンです。
初心者の方でも楽しくご参加いただけます

2月11日(土)・23日(木)は
ご家族・お友達も一緒にご利用いただけます。
※11日(土)は通常プログラムになります。