

resola



7周年感謝祭

5月19日(日)



10:15~11:00

お腹スッキリピラティス 700円

坂上美奈子

お腹周りのインナーマッスル(深層部の筋肉)を意識する動きで体幹を強くし、背骨や骨盤などを正しい位置に整えます。ボディラインを美しく整えたり、肩こり腰痛改善、姿勢改善の効果が期待されます。※定員15名 ※マット要(貸出あり)



1回目11:15~12:00 / 2回目13:15~14:00

リミー-無料体験会

リミーエコトナーペーストとバウンダリコンディショニングをお顔もしくは手で無料で体験していただけます。



12:15~13:00

ZUMBA 700円

荒木成美

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズです。多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼にも効果的! ※定員13名



14:15~15:15

ボクシングフィットネス 700円

嵯峨山保文

ボクシングの技術と動きを取り入れたエクササイズです。腹筋を意識しながら上半身を使って複数のパンチを繰り出したり、防御動作を行ったり、下半身もステップワークを行う全身運動です。 ※定員13名



15:30~16:15

コアトレ 700円

嵯峨山保文

色々なポーズでバランスをとりながら、体幹や胴回りにアプローチをして美しい姿勢づくりや引き締めを目的にしたエクササイズです。 ※定員15名 ※マット要(貸出あり)