

ゴールデンウィーク DE パワーアップ

今年のテーマは「丸の内女子力UP」「丸の内スタイルボディ」「YOGAスペシャル」「艶女ダンスショー」といつものレッスンもパワーアップして登場！
GWは、鍛える4日間 DE 心身ともパワーアップしましょう！



4日間ご来場者皆様にオールチャージプレゼント！

丸の内女子力UP！

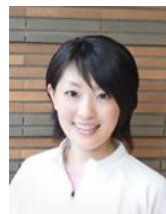
フェイスエクササイズ 【岡本るみ子】 予約開始 4月24日(水)～
5月3日(金)11:00～11:45 【定員:50名】

表情筋が動くと顔の印象もぐんとかわり、対人関係やビジネスにも効果が表れます。
女子には気になるしわやたるみ防止、むくみ改善にもオススメ！
元フリーアナウンサー岡本るみ子氏による特別レッスンです。



丸の内流“女子トレ” 【和田佳子】 予約開始 4月24日(水)～
5月3日(金)13:45～14:30 【定員:40名】

自重トレーニングを中心に思いっきり動いてイイ汗をかく女性限定プログラム。
タフな時代を生き抜く女性のための和田トレーナーによるスペシャルメニューです!!



魅せる“くびれ” 【高橋春香】
5月4日(土)12:50～13:35 【定員:40名】

女性らしさのひとつ、ウエストライン。ぐっとくびれたお腹はとても魅力的。
解剖学的見地からくびれにつながるエクササイズを短時間集中で実施します。



YOGAスペシャル

コアパワーYOGA～The CORE～ 【岩間由紀子】 予約開始 4月24日(水)～
5月3日(金)12:00～13:15 【定員:45名】

ガンガン動くコアパワーYOGAがさらにコアに特化した75分特別バージョン。
終わった後は達成感に包まれます！



ヴィンヤサヨガ～エナジー～ 【岡 幸代】 予約開始 4月27日(土)～
5月6日(月)16:00～17:30 【定員:45名】

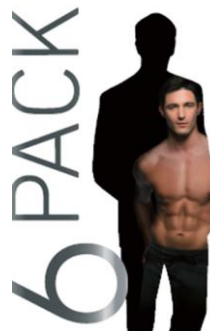
持久力・バランスなど総合的に体力を向上させるトレーニングヨガ。
ポーズを流れるように行い、GW最終日は90分充実YOGAでエナジーチャージ！！

丸の内スタイルボディ

究極の6PACK～キレイです！～ 【岡崎卓也】

5月4日(土) 15:15～15:45 【定員:40名】

深い位置で割る、世界基準の魅せ腹作りプログラム「6PACK」。
GWは30分コースで徹底追及!!キレイの腹筋をテーマに特別バージョンをお楽しみ下さい。



大人気TRXシリーズ!

TRX RIP TRAINING

【柳屋考司】

予約開始 4月24日(水)～

5月3日(金)

【定員:18名】

I ベーシック14:50～15:20 / II チャレンジ15:30～16:00

大好評TRX RIP TRAININGのクラスをレベル別にしました。初めての方も安心なベーシッククラス、チャレンジクラスは少し慣れてきた方、もっと動きたい方のご期待に応えます! ※I、IIどちらかをご選択下さい。



TRX RIP TRAINING ～体幹～ 【岡崎卓也】

予約開始 4月25日(木)～

5月4日(土) 16:15～16:45 【定員:18名】

体幹に集中したトレーニング内容にバージョンシフト!
より引き締まったボディを実現!!

TRX ～フレキシビリティ～

【岡崎卓也】

予約開始 4月27日(土)～

5月6日(月) 11:00～11:30 【定員:13名】

TRX～ライブラリ～

5月6日(月) 11:45～12:30 【定員:26名】

フレキシビリティはTRXサスペンショントレーナーを使って全身のストレッチを行い、柔軟性向上やバランスを整えます。朝のストレッチにオススメです。
ライブラリでは、TRXで行う様々なトレーニングバリエーションを実践!



艶女ダンスショー

ベリーダンス ～SHOW & Workshop～ 【SOLOR】

5月3日(金) 16:30～17:45

振付に特にこだわった75分をお楽しみ下さい! ベールをお持ち頂くと「ベールワーク」にも挑戦できます♪ベールがなくても十分に楽しんで頂けますので初めての方もこの機会に是非♪



フラメンコ～エモーショナル～スペシャル 【パブロセルバンテス】

5月6日(月) 14:25～15:25

パブロ氏選曲による情熱的なダンスをベーシックからどうぞ。
当日はスペシャルダンスショーを披露します♪
初めての方もこの機会にぜひご参加下さい。

