

## information

# ★週替わり有酸素レッスン

## 日曜日12:30～13:30

### 【Sine Tone&Beauty(背骨統合エクササイズ)】

**B e a u t y**は呼吸を深め、手脚の力みをとって体幹を整えながら背骨や骨盤を中心に全身を連動させる美容効果の高い有酸素運動。その動きの基本や体への意識を高める調整系エクササイズが**T o n e**の動きとなります。

10/1(日) SA-KO-TSUマグマダイエット  
10/15(日)SA-KO-TSUマグマダイエット  
10/22(日)マグマ de SintexTone  
10/29(日) マグマ de SintexBeauty



### MIDORI

趣味:料理取得資格  
エアロビクスインストラクター  
ペルビックストレッチマスターインストラクター  
ペルビックストレッチ ポテイルパトリートメント  
レーター

コメント:軽やかで、快適な毎日のために、身体も心もゆったいとほくしましょう。魅力あふれるマグマのパワーと共に、心豊かなひとときをお届けします

ご不明な点がございましたら、フロントまでお問い合わせください。