

12月31日(木) insea五反田店 大晦日レッスンスケジュール

★8:00～ ビューティーケア 柏竜司

★9:30～ トータルポティシェイフ Kaori

★11:00～ スリムアップヨガ 三浦真紀

通常のヨガレッスンと違いターゲットアーサナは無く、ヨガのアーサナに動きを加えてお腹・お尻・もも周辺の体の中心部をたっぷり動かします。
各動きは呼吸に合わせてゆっくり3回ずつ。最後に一呼吸キープし、代謝アップ・脂肪燃焼・引き締めポティラインを整えます。

★12:30～ ポティスリム SARA

★14:00～ 美背中・美尻・美脚ひきしめヨガ RUI

お背中・お尻・脚にアプローチしていくクラスです。ご自分ではなかなか後ろ姿を見ることは難しいですが、人から見られているのは斜めや後ろからです。後ろ姿もスッキリラインを整えていきましょう。また、ゆっくり呼吸を深めながら背骨周りを動かすことでしっかり温めて自律神経のバランスも整えていきます。

★15:30～ スリムファイト TETSUYA

筋トレで筋肉に刺激を与えてからボクササイズ！身体を引き締める黄金の時間です！激しく脂肪を燃やしましょう！

17:00最終退館時間

