

## 初めての大人チアダンス

～ポンポン持ってエンジョイダンス～



13:00～14:00 Yoko IR

レベル:★～★★

楽天イーグルス公式チアリーダーを経て、現在は新体操やヨガビリー(ヨガ×リハビリ)の講師としても活動中。

今回はチアダンスの基礎となるストレッチや簡単な動きを前半に練習し、後半は音楽に合わせて楽しく踊っていきます。

チアリーダーになった気分で、ポンポンを持って華やかに踊りましょう!

## コリオスパイラル

14:15～15:15 今井しのぶ IR

レベル:★～★★

ゆるやかな音楽に合わせて全身をストレッチしていくプログラムです。

パート毎に筋トレも入っています。

吉祥倶楽部では初めてになりますので、どなたでもご参加しやすくなっております。

いつもは月曜日のブーティーバーを担当させてもらっています。

楽しく一緒にからだを動かしていきましょう!



# 2.23 (水) 祝日プログラム

## しなやか体幹エクササイズ

15:30～16:30 のぼる IR

レベル:★★



しなやかに体幹を鍛えて、美しく快適な日々を送れるような身体づくりをしていくプログラムです。

当日限定プログラムになっておりますので、初めての方でも安心にてご参加いただけます。

健康も美しさ、老化予防も、しなやかな体幹(姿勢)から!by のぼる IR

## 【当日限定のプログラムのご紹介】

12:45～13:45 <ジムエリア>

animal flow / 栗原祐太 IR

→いつもと違う運動したい方オススメです。

14:45～15:15 <ジムエリア>

ストレッチ&リズムトレーニング/小澤いずみ IR

15:30～16:30

BTSを踊ろう!!～Permission to Dance～

/小澤いずみ IR

16:45～18:00 (15分拡大)

ヴォイスストレッチ / 才加志 実 IR

→昔懐かしい楽曲をご準備いたします。