

～くびれ出現のチャンス?!～ 10月はシェイプアップに取り組もう♡



10月の第二月曜日は「スポーツにしたいし、健康をつちかう」ことを目的とした体育の日です!!!

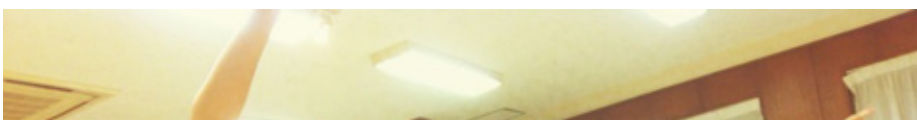
よくよく考えてみると「体を動かそう!」ということで、日本全国が祝日になってしまうというのなかなかすごいですよね!

ということで!!!

せっかく祝日もあることです、体を動かしてみましょーう!♪

今回はBimajinのマガジン「セルフセラピー」でもおなじみのスターワールドダンススタジオのレッスン内容に注目しながら、タイプ別であなたのお気に入りのダンスやエクササイズをみつけていただこうと思います!

男を魅せられる女子になりたい人は!  
～セフシームヴメント&ウォーキング～



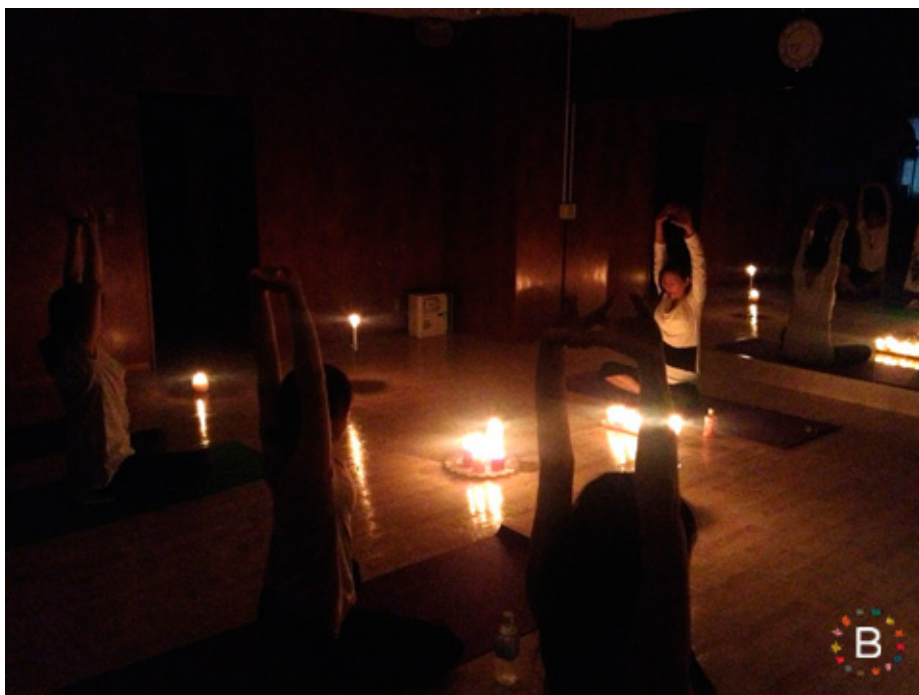




痩せたいし、キレイになりたいけど、激しい運動はちょっと・・・。そんなあなたのわがままを受け入れてくれるこのレッスン！スローなセクシーダンスとキレのあるコンビネーションをヒールを履いて踊って行きます。全身の筋肉をゆつくりと使うことによってシェイプアップ効果も期待でき、女子力を上げたい方に、ヒールを着用した時の姿勢やウォーキングに自信がない方にもおすすめのクラスです。

ゆつくりじつくりジワジワ・・・身体と向き合いたい方に！

～yin yoga～



関節骨からのアプローチをかけていくyin yoga。ゆつくりじつくり進めていくので身体の芯から解していくことが可能です。ヨガってめちゃくちゃ身体が柔らかくないと出来ないんじゃないの？痛いんじゃないの？と、とそんなふうに思っている方もいるかもしれませんが、このクラスは先生が一人一人の身体と向き合ってくれて、無理なポーズをすることもありません。心も身体もリラックスできること間違い無し！

おもいつきり動かして発散したい方は！

～ZUMBA～







ZUMBAとは、サルサやベリー、ヒップホップ、レゲトンなど激しいものからゆっくりなものまで、ラテン系の音楽にあわせて楽しく踊っていくエクササイズ。楽しい音楽ばかりなので60分間のレッスンもあっという間に終わってしまいます。腰を使うのでウエスト周りのシェイプアップアップにもなり、ダンスや運動が苦手な方でも楽しくダイエットができます！レッスン後には汗だくです！

身体のラインも動きもしなやかな女性がやっぱり勝ち！！！！どれをとっても、継続すればくびれが出現しちゃうかも？！夏が終っても手を抜かないのが女性のたしなみですね♡

体育の日を利用してキレイになりましょう！！！！