

ゆるめて整えるヨガ

担当：maiko

1/7 (水)

10：00～11：00

強度★

「お正月明けのこわばった体を、やさしくリセット。」
無理なくほぐして、心も体も軽くなる回復ヨガ。
久しぶりの方・疲れが溜まっている方におすすめです！

ルキナ北小金 イベントレッスンのご案内



Jump Board(中級)

強度：★★

担当：鈴木真由

1/21 (水)

19：30～20：30

ジャンプボードで下半身を中心に全身を引き締めるクラスです。
ジャンプの動きで筋力強化、柔軟性アップまでバランスよく
アプローチします。モデル：齋藤恭代さん



新年リスタートピラティス

1/5(月)

11:15~12:15

担当: Eri

強度★

「心も体も整えて、新しい一年を軽やかにスタート。」
呼吸と動きでバランスを整える、新年限定レッスン。

ルキナ北小金 イベントレッスンのご案内



新年ベースメイクヨガ

担当: 市川ミカ

1/5(月)

18:30~19:15

強度: ★★

太陽礼拝+体幹に効くポージングを行っていきます。今年1年動ける体づくりの土台を作りましょう！

背骨リリースヨガ

担当：西上歩



強度★

「背骨からゆるめて、呼吸の深い体へ。」
背中・腰・肩をやさしく解し、巡りと自律神経を
整えます。

ルキナ北小金 イベントトレッスンのご案内



末端冷え症温活ヨガ

担当：木村絵美子

強度★

手指・足指まで、やさしく解しながら、末端まで血流を促すヨガクラスです。呼吸に合わせて緊張をゆるめ、冷えや血流の滞りを改善。リラックスしながら内側から温まる内容なので、冷え症や疲れやすい方にも安心してご参加いただけます。

1/6(火)

13：00～14：00

ルキナ北小金 イベントトレッスンのご案内



お正月リセットデトックスヨガ

強度：★★

1/4 (日) 11:30~12:30	担当：オン
1/7 (水) 21:00~22:00	担当：maiko

「食べ過ぎ・むくみを汗と一緒にスッキリ！」
ねじりとフローで巡りを促し、正月太りをリセット。