

★MaMaのワークアウトクラス

ヒットソングに合わせて『楽しめる筋トレ』を行うクラスです。
ストレッチから始まり、筋トレ+有酸素運動、最後にリラックスストレッチを行います。
途中で休憩、授乳等自由に行って頂いて結構です♪
お子様がグズったら、キッズソングのメニューにしたりと臨機応変に。
小さい子供がいて運動出来なかった自分の経験を踏まえ、小さいお子様が横にいても出来るようにしています。
とにかく楽しく！それぞれの目標達成へとサポートいたします。



開催日：毎週火曜日9月7、14、21、28日
9:40～10:25

対象：女性(特に小さなお子様がいる方・
子連れOK、産後4ヶ月～)

受講料：\$35/回、 \$130/月(月4回)
(※新規開講特別価格)

運動初心者大歓迎♪

- ・服装：運動できる服装
- ・持ち物：水分・ヨガマット(お持ちでない場合、ヨガマットではないですが、センターのマットをご利用いただけます。)
- ・目的：産後の体形戻し、筋肉をつけたい、身体の引き締め、ストレス解消。等



【インストラクター紹介】

ALYSSA(アリサ)

中学数学教師、秘書を経てフィットネスインストラクターへ。
高校、大学時代にLAダンス留学。カナダで全米ヨガアライアンス資格取得。

ミラノ留学中にミラノ発ハンモックヨガSTARK BODYFLYINGコーチ資格取得。

ヨガ、ダンスの経験を活かし、簡単なダンスをする感覚で『楽しめる筋トレ』を考案。自身もこれで産後19キロダイエットに成功。年子boys育児に奮闘中。

資格：・全米ヨガアライアンスRYT200認定ヨガ講師
・MILANO STARK BODYFLYING認定コーチ