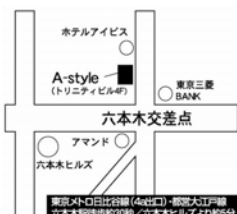


BODYPLANT 10月エクササイズ紹介

- ★**Easy Yoga** 月曜(MON) 18:45~20:00・・・まい先生
有酸素運動の要素も加えたストレッチ&ヨガで心もリフレッシュ。仕事帰りの女性に大人気！！
- ★**Hip-hop&Lock Dance** 月(MON)20:10~21:20...ユウキ先生 / 水(WED)19:00~20:30...小谷カヨ先生
クラブシーンの定番、ヒップホップ・ダンスが新しく仲間入り！ソウルフルなリズムに乗ってヒップホップ・ダンスをマスターしよう。
- ★**Step to JKD** 火曜(TUE) 20:30~22:00, 木曜(THU) 20:10~21:40・・・小島 晃先生
偉大な格闘家ブルース・リーの考案したジークンドー(JKD)は世界中で大人気。このクラスは本物のJKDのエッセンスを味わえる楽しいエクササイズです。リズムカルに反射神経をも鍛え気分はブルース・リー！
- ★**Cardio Sabot** 木曜(THU) 19:00~20:00・・・深澤 英之先生
女性に大人気の「タエボウ」にフランス伝統格闘技「サバット」の動きを取り入れたシェイプ効果抜群のプログラム。リズムにあわせたパンチ&キックで日ごろのストレスもこれで解消！
- NEW! Fat Burn Boxcercise** 水(WED)18:00~18:50&土(SAT)15:30~16:30・・・木幡 竜先生
新クラス登場！ 脂肪を燃焼させるための究極のボクササイが誕生！ダッキングで足の上下動で下半身、フックやアッパーで腰をひねる動作が多くウェストシェイプに効果初大。初心者歓迎！！
- NEW! Kung-Fu DIET** 金曜(FRI)17:20~18:20&土(SAT)・・・広橋先生
新クラス登場！ 中国武術の伝統的ストレッチから、基礎訓練で気を養うことによりダイエット効果が期待できます。やさしい動きなので初心者歓迎！！
- ★**Action Kung-Fu** 土曜(SAT) 17:30~18:40・・・和田 三四郎先生
1時間のプログラムで楽しく汗かく映画アクションを体験！「マトリックス」、「チャーリーズ・エンジェル」のようなダイナミックなカンフーアクションがエクササイズに。シェイプアップ効果も抜群！
- ★**Dancing Capoeira** 水曜(WED) 20:30~22:00・・・矢部 良先生
ブラジル舞踊の要素を強く出した格闘技でダンスの要素を強調したボディプラント独自の新しいプログラム。ブレイクダンスの元になったアクロバティックなキックが特徴。シェイプアップ効果も抜群！
- ★ **Capoeira short** 水曜(WED) 15:30~16:30・・・高田 信先生
ついに大人気のカポエイラ・クラスにお昼のクラスが仲間入り！逆立ちができなくなっちゃって大丈夫！
- ★ **Hip-hop Capoeira** 金曜(FRI) 20:00~21:00・・・南城 充先生
ダンシングカポエイラのヒップホップ編ともいべきクラス。クラブシーンで大人気のヒップホップ&ロックにアクロバティックなカポエイラのムーヴをミックスしました。
- **Beginner's YOGA** 火曜(TUE) 10:45~12:00 1レッスン ¥2,500-・・・阿部 康子先生
呼吸法とカラダのほぐしを中心に行っていきます。身体の内観力を高め、浄化を高めることを目的としています。肩こり、腰痛、カラダのかたい方もご安心ください。
- ★ **柔術護身術** (1レッスン) 10月11日月曜(FRI) 21:30~22:30・・・喜多 浩樹先生
あなたはいきなり予期せぬ事態に見舞われたら、どう対応しますか？このクラスは、そんな女性のための危険から身を守るための、簡単なやさしいエクササイズです。



◆ご予約・お問い合わせ◆

BODYPLANT HP <http://www.bodyplant.com>

studio BODYPLANT 03-5772-2791

Café A-style 03-5785-3559