

会員登録制プログラム エヴァエヴァ
初夏の特別企画

すつきり WEEK

実施日： 6月24日 火曜日

実施時間： 10:00 ~ 11:00

プログラム名：『音楽にんて! ラテンのリズムで』

担当者名：火田川有里子 すつきり夏ボディ!

陽気なラテン音楽に合わせて楽しく
全身を動かすエアロビクスクラス!
ダンスが苦手でもOK 簡単なステップで汗
をかきながら代謝アップな気分はあきり♪
夏に向けてシェイプアップしたい方、ストレスを
発散してすつきりしたい方にぴったりのです。
楽しく動いてハッピーな時間を過
ごしましょう!

会員登録制プログラム エヴァエヴァ
初夏の特別企画

すっきりWEEK



実施日： 6月25日 水曜日

実施時間： 10:00～11:00

プログラム名： 腸活&デトックス(基本のヨガ)

担当者名： フランサ 祐子

便秘解消・美肌効果・免疫力アップ

腸活&デトックス

体内にたまりやすい老廃物や毒素を
流しやすくすることで、老廃物の排出をサポート。
やさしいヨガの動きで体のめぐりを良くしながら
健やかに夏本番を迎える準備を整えましょう。



会員登録制プログラム エヴァエヴァ
初夏の特別企画



実施日： 6 月 27 日 金 曜 日

実施時間： 10 : 00 ~ 11 : 00

プログラム名： パワーヨガ

担当者名： 小 糸

連続した動作で脂肪燃焼
効果を高めまる。

お腹とヒップをターゲットにひきしめ
エクササイズを行います。

会員登録制プログラム エヴァエヴァ
初夏の特別企画



実施日： 6 月 28 日 土 曜日

実施時間： 10 : 00 ~ 11 : 00

プログラム名： やさしいエアロ

担当者名： 峰 尾

楽しい音楽にあわせて、簡単なエアロ
ビックスの動きからちょ、ひり面白さを
プラスしてアレンジを入れたりします ♪

身体はもちろん、動いている間にいつのまにか
いまで すつきり (じんわりと汗をかいて)

終わった時には とても爽快な

気分になりますよ ~ ☆ ☆



会員登録制プログラム エヴァエヴァ
初夏の特別企画

すっきりWEEK



実施日： 7 月 / 日 火曜日

実施時間： 11:15 ~ 12:15

プログラム名：リンパストレッチで巡るカラダに

担当者名：火田川 有里子

やさしい動きでリンパの流れを
整えるクラスです。

むくみや疲れが肌にはるちにあすめ
筋肉をほぐしながら内側から“すっきり”
を目指します！

日頃のがんばりをリセットして軽やかな身体へ
はじめての方も大歓迎です！一緒にひと身体
を整える時間を過ごしましょう。

会員登録制プログラム エヴァエヴァ
初夏の特別企画

すつきり WEEK

実施日： 7月2日 水曜日

実施時間： 10:00 ~ 11:00

プログラム名： シェイプアップEX

担当者名： 加治木 弘子

夏にむかって

シェイプアップ!!

お腹...背中...

気になる部分も...

いまりまくりましょう!!

会員登録制プログラム エヴァエヴァ
初夏の特別企画

すっきりWEEK

実施日： 7月3日 木曜日

実施時間： 10:00～ 11:00

プログラム名： 姿勢改善&二の腕エクササイズ

担当者名： 小中

みなさま 暖くなりましたね。
この季節 **二の腕** が気になり
ますよね。

一緒に **二の腕** をシェイプ
しましょう。



会員登録制プログラム エヴァエヴァ
初夏の特別企画

すっきりWEEK



実施日： 7月4日 金曜日

実施時間： 10:00～ 11:00

プログラム名： すっきりステップサーキット

担当者名： 山崎

シンプルな台の昇降運動と
エクササイズトレーニングを交互に行ないます。
ご自身のペースで“キツさ”を選べるので
安心です。

ダイナミックにシェイプアップ効果を
高めましょう！

会員登録制プログラム エヴァエヴァ
初夏の特別企画

すっきりWEEK



実施日： 7月4日 金 曜日
実施時間： 11:15～ 12:15
プログラム名： すっきりカラダ調整
担当者名： 水崎

関節のほぐし、簡単なストレッチ。

軽い筋力トレーニングで

心身のバランスをスッキリ整えます。

※ 細長いタオルをご用意ください♡

会員登録制プログラム エヴァエヴァ
初夏の特別企画



実施日： 7 月 5 日 土 曜 日

実施時間： 10 : 00 ~ 11 : 00

プログラム名：リフレッシュヨガ (デトックスヨガ)

担当者名： 小 糸

老廃物を排出し、体を
内側からきれいにする。
必要な栄養素を取り入れ
やすくしていきま。

会員登録制プログラム エヴァエヴァ
初夏の特別企画

すつきり WEEK

実施日： 7 月 5 日 土 曜日

実施時間： 11:15 ~ 12:15

プログラム名： ホッポイ コーバット

担当者名： 峰尾

軽快な音楽に合わせて

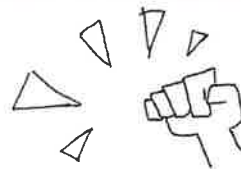
ホップ・ジャンプ、空手、テコンドー、ムエタイ等

様々なジャンルの格闘技の動きを

楽しく行っていきます。

参加するだけで心も身体もすこ〜

☆ス〜キリ☆



ストレス発散にピッタリですよ!!