



原宿店限定  
★NEWプログラム★

# bion de SLIM BEAT

スリムインナー  
ビューティと一緒に  
目指しましょう！



前半に呼吸法やヨガのポーズを行い  
後半は音楽を楽しみながら  
「有酸素運動+体幹トレーニング」を  
サーキット形式で行うプログラムです！  
少しハードな刺激を与え  
全身の血行を良くして代謝UP!!  
引き締め効果も抜群です！

bion de SLIM BEAT  
毎週月曜日 13:30~14:30  
担当：YUKI

井出由起（インストラクター名：YUKI）  
都内をはじめ、全国各地でのワークショップや、イベント、雑誌、  
テレビ出演。同時に、海外での経験を活かし、インストラクターの  
人材育成や、プログラム開発を行う。  
また、自らの妊娠・出産経験を生かした子連れで  
参加できるママのフィットネスコミュニティ・MamaPura☆を  
主宰するなど、活躍の場を広げている。

【主な著書】「バレトン・メソッド(角川)」他7冊を監修。