

2023年1月~3月
SPECIAL LESSON

年末年始の暴飲暴食、なかったことに

DIET YOGA



効果絶大の2部構成

脂肪燃焼効果を高める
ダイエットプログラムです。

01

前半

歪みに
アプローチ



02

後半

引き締める
ポーズ

