

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



【武蔵浦和店実施時間】

毎週火曜日	18:30～19:30	KUMIKO
毎週水曜日	15:00～16:00	KANZAKI
毎週土曜日	15:00～16:00	TOMO