

8月～10月

期間限定レッスニ

のご紹介♪

お腹痩せYOGA

火曜日 15:45～16:45

担当 TOMOKA

- ・お腹周りの筋肉ほぐしのマッサージやトレーニング
ねじりのポーズで内臓まわりを活発化して代謝UP♪
- ・腹式呼吸でよりインナービューティーを促進！

開脚チャレンジYOGA

木曜日 10:30～11:30

担当 TOMOMI

- ・ストレッチポールやボールを使用
- ・骨盤周りやお尻、脚の曲げ伸ばしによるストレッチで
股関節の柔軟性のUPを目指しましょう！