

またやりたい!

の声にお応えして

7月9月

# 復刻レッスン

Dion de お腹痩せ YOGA

引き締める 円腹を動かす

あたためる マッサージ ストレッチ

1月・3月

3か月集中プログラム

美温 美活部

1月-3月 Special Program

ペタ履・フリル ヨガ&ピラティス

美温 美活部

SPECIAL PROGRAM

7月・9月限定プログラム

滝汗でメリハリ BODY

美温 美活部

KICK and PUNCH

キック&パンチを滝汗シエイフアップ

1月・3月 to 3 Special Program

美温 美活部

ココトキメキ ヨガ

出会いに備えて 目力鍛える

巡りを整え 心がときめく

姿勢がキマれば 視線が集まる

心ときめき YOGA

美温 美活部

女性 ホルモン活性化 yoga

美温 PURUMO BODY UP

START yourself 3ヶ月で 開脚 CHALLENGE

新しいジブンが始まる

柔軟性UP 縮む膝

6月・8月 SPECIAL PROGRAM

美温 美活部

月のリズムと つながって、 Moon Yoga

美温 美活部

肩こり 首こり スッキリ YOGA

1月 from to 3月

美温 美活部

※店舗によって復刻されるレッスンは異なります。

★開脚チャレンジ★

★滝汗でメリハリ BODY★

毎週水曜日 19:00~20:00 MAYO  
第2,4週木曜日 10:00~11:00 TAMA  
毎週金曜日 18:00~19:00 MASAKO

毎週木曜日 14:00~15:00 SA-YA