

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



【東京オペラシティ店実施時間】

毎週月曜日 9:00～10:00 Maki.M / 18:45～19:45 CHIKAKO
毎週火曜日 12:30～13:30 Sachie
毎週土曜日 9:00～10:00 IKUKO