

流汗

Summer

燃焼MAX

YOGA & SHAPE

夏に負けない引き締まったカラダ

運動量を極大化し、ホットスタジオのメリットを120%活かした
脂肪燃焼プログラム。ダイナミックな動きと計算された呼吸法を連動させ、
眠っていた代謝を一気に呼び覚まします。

【レッスン実施時間】

毎週水曜日 10:45~11:45 担当: Satomi

ホットヨガスタジオ
PURUMO

ホットヨガ
スタジオ 美温
L: on

ホットヨガスタジオ
BODY UP

SPECIAL LESSON
Monthly
SPECIAL LESSON
SPECIAL LESSON