

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



【大津一里山店実施時間】

毎週水曜日 10:30～11:30 木本 ゆうこ
毎週火曜日 21:00～22:00 足立 みえこ