

2021年4月スタート 新プログラムのご案内

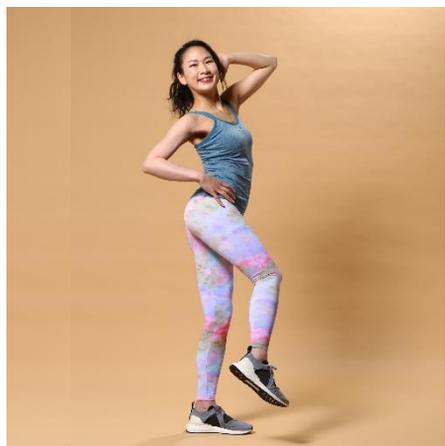


カラダしぼるYOGA

30分/45分

引き締め、しぼって、汗をかく
カラダを“しぼる”ことにこだわったヨガ

シェイプアップに効果的なYOGAのポーズを繰り返し、気になるウエスト・ヒップ・脚まわりを中心に引き締めます。体脂肪の燃焼を促し、じんわり流れる汗とともに達成感を得られます。どなたでも始められ、カラダもココロもスッキリするYOGAです。



骨盤リズムダイエット

30分/45分

かんたん、楽しい！くびれメイク

筋膜ライン(筋肉を覆う膜)を意識したストレッチでしなやかで動きやすいカラダの準備を行い、簡単な骨盤のリズム運動で骨盤周辺の筋肉を満遍なく刺激していきます。くびれ作りやウエストの引き締め、美しいボディラインを目指す方におすすめのプログラムです。

新プログラム導入に伴い、下記プログラムは21年3月末をもって終了となります。
長年ご愛顧頂き、誠にありがとうございました。

・ SQUEEZE YOGA ・ STYLE UP YOGA ・ エイジレスワークアウト

詳細はWEB、またはお近くのスタッフまでお気軽にお問い合わせください