

# ヨガ祭

スタンプ  
2倍

予約はこちら



お品書き

7月26日&8月9日(土)

10:30~11:30

お腹痩せYOGA 強度:★★ 担当:MAKI

お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで細部の筋肉を目覚めさせ、  
下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼!  
いつもの朝より少し頑張って、一日中代謝アップを目指しましょう。



16:30~17:30

美BODY MAKE YOGA 強度:★★ 担当:とも

体の気になる部分をピツアップして、引き締めていくヨガです。  
夏にふさわしい美しいBODYを目指していきましょう!

20:00~21:00

リフレッシュ&リラクゼーションYOGA 強度:★ 担当:HIROE

前半はヨガ定番のポーズでしっかり動きを楽しみリフレッシュ、  
後半は頭皮や脚のマッサージでリラックスしていくレッスンです。

