

身体をしっかりと使って、60分集中が効果的！

脂肪燃焼Days

1月13日
MONDAY

8:45 DOOR OPEN

9:00 ~ 10:00
パワー
YOGA
hinano

9:00
:30
10:00

10:30 ~ 11:30
bionストレッチ
&リセット
YUZU

:30
11:00
:30

12:00 ~ 13:00
YOGA
美脚&美尻
YUZU

12:00
:30
13:00

13:30 ~ 14:30
リリース
ダイエット
Nozomi

:30
14:00
:30

15:00 ~ 16:00
bion de
ダイエット
CHIKAKO

15:00
:30
16:00

16:30 CLOSE

:30

パワー-YOGA
強度：2

ヨガの要素も入れつつ、
筋トレも行うことで
心身のスタミナ強化にも効果が
期待されます。
汗をたっぷりかき、
身体をたくさん動かしたい方に
オススメです。

リリースダイエット
強度：1.5

ダイエットに欠かせない
筋膜リリースとストレッチ。
効果的な方法で脂肪燃焼を
ステキな音楽に
合わせて行います♪