

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♪