

～30分無料体験レッスンのご案内～

ホットヨガ初めての方にオススメ!! 美温スタジオの効果を実感いただけるレッスンです。

“汗をかきにくくなった”“代謝が悪くなって太りやすくなった”
と感じやすくなっている方にぜひ体感いただきたいスタジオです。
室温36度～38度 湿度65%～75%のスタジオで
流れるような汗を体験してみませんか?

継続して続けると代謝が上がり脂肪燃焼効果が期待できます。
さらに皮脂腺からの発汗により、皮脂の分泌が増加し、
お肌の保湿機能改善・ターンオーバー改善も期待できます。

一度体験いただくとやみつきになりますよ♪
ぜひご実感下さい!!



YUKO.K

担当
YOGAリラックス
火: 14:45～15:15

分かりやすく
楽しいレッスンを
心がけています。
ぜひ一緒に
楽しみましょう



NATSUKO

担当
ストレッチ&リセット
水: 17:40～18:10

日常生活で
気になる肩こりや
腰痛を
美温で温め
ほぐしましょう



HIROMI

担当
ストレッチ&リセット
水: 14:45～15:15

美温で身体を温め
ストレッチツールを
使ってほぐしましょう



RISA

担当
YOGA骨盤調整
金: 16:15～16:45

骨盤の歪みは
身体の不調の原因の
ひとつでもあります
骨盤の歪みを改善し
身体を整えましょう



MICHIRU

担当
YOGAリンパ
土: 17:30～18:00

ムクみやダルさを
リンパを流す
ことにより
改善しましょう

1時間のレッスンも(1,100円)随時受付実施中!!