

1月・3月  
限定

# BIONdeDIET

VOL.2

ケーキもおせちもなかったことに。

正月太り・冬太りを解消したい方！  
新年のスタートに何かチャレンジしたい方へ！

美温のスタジオで体温アップしながらの  
トレーニングだからこそ期待できるその効果。



## STEP 1

### Muscle Training

筋トレ

## STEP 3

### Beauty Stretch

ビューティストレッチ

## STEP 2

### Cardio

有酸素運動

音楽にあわせて STEP1▶STEP2▶STEP3 を繰り返し行い  
効果的に全身をシェイプアップ！

気になるお腹や背中、腕、脚などを引き締めていきます。

美しい BODY を手に入れて、  
2018 年を元気にスタートさせましょう。

通常チケット、回数券で利用できます。

通常通り、WEB もしくはフロントにて。

料金

予約

【高尾店】	毎週月曜日	12:00~13:00	KEIKO
【実施時間】	毎週土曜日	15:00~16:00	AZUSA

美温  
美活部

いつもよりちょっと頑張る美温のプログラム