

流汗

Summer

燃焼MAX

YOGA & SHAPE

夏に負けない引き締まったカラダ

運動量を極大化し、ホットスタジオのメリットを120%活かした脂肪燃焼プログラム。ダイナミックな動きと計算された呼吸法を連動させ、眠っていた代謝を一気に呼び覚まします。

【レッスン実施時間】

- (月) 19:00~20:00 担当: MAKI
- 2週目~(土) 16:00~17:00 担当: AYANA

ホットヨガスタジオ
PURUMO

ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion

ホットヨガスタジオ
BODY UP

