

8月・9月限定

ホットヨガ
スタジオ 美温

ホットコラーゲンスタジオ
PURUMO

ホットヨガスタジオ
BODY UP

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう!～



毎週 (水) 10:00-11:00 担当:FUMIKO

9/6

美彩心

強度: ★

脚・お腹・腕・デコルテと全身のセルフマッサージで、トータルビューティケアをしていきます。リンパの流れを良くしながらツボを刺激し、コラーゲンローションとコラーゲンドリンクで、カラダの内と外の両側からキレイを補給します。

9/13

プルモ de バレエクササイズ

強度: ★～★★

クラシックバレエの動きを取り入れ、体幹部分を意識して動かすエクササイズのクラスです。美しく、綺麗な姿勢を手に入れましょう。バレエ未経験の方もご参加いただけます。

9/20

リズム ♪ コアトレ

強度: ★

音楽に合わせて、体幹をトレーニングしていきます。

9/27

ストレッチ&ビューティ

強度: ★

リラックスしながら、ヨガとストレッチを行うクラスです。

同じ動きを繰り返し行うことで可動域を広げ、スムーズに動ける身体を目指します。



◆レッスン受付方法

予約システムでの事前予約の上、ご参加ください。