

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。

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

SPECIAL LESSON
Monthly
SPECIAL LESSON
SPECIAL LESSON

夏に負けない美しいカラダ

夏風

リカバリー Yoga

暑さや冷房による疲れや
冷たい飲み物による
不調を感じやすい夏に。深い呼吸とヨガのポーズで
自律神経を整え、血行を促しながら健やかな
身体づくりを目指します。

SPECIAL LESSON
Monthly
SPECIAL LESSON
SPECIAL LESSON