

8月 August

シェイプアップ月間

～下半身集中引き締め編～

引き締まったレッグライン、疲れをためない下半身を実現させるために特にむくみや冷えの原因を取り除き、

しなやかな美脚・美尻を目指しましょう！

ヨガの深い呼吸で巡りを良くし、固まった筋肉をストレッチ。

柔軟性が高まることで、筋力アップも期待できます！

ムリせず、楽しくシェイプアップ♪

対象クラス

- ベーシック ★2
- デトックス ★2
- スタンダードフロー ★3
- スタイルアップ ★3
- チャレンジフロー ★3.5

※アロマリラックス、骨盤ケアは対象外です。

通常レッスンの中に効果的なポーズを取り入れるため、運動量は変わりません。

