



秋のダイエット企画



10/30(土)ゆくいえ祭

ダイエットの旬は秋だった?!
ヨガで消化力を高めて秋を楽しもう♪



① 9:30~10:30

消化力を高めるビューティーエクササイズ

(K-POP) 運動量:★★

担当: haruna



③ 12:30~13:30

誰でも簡単ねじり美腸ヨガ

運動量★★

担当: haruna



② 11:00~12:00

肺、呼吸器強化!! 代謝アップ

サウンドフローヨガ 運動量:★★★

担当: kanako

男性受講可セミホットヨガ



④ 14:30~15:30

寝たままお腹痩せヨガ

運動量:★

担当: kanako



【参加費】会員様:各レッスン 1,000 円 or 各種サービスチケット

非会員様、体験レッスン:3000円

完全予約制

どこにも行けない今だから...センティアでヨガしよう!!