

全国で  
大人気の  
ヨガインストラクター

山本俊朗先生による

Philosophy of Five Elements 創設者  
108twayoga 主宰

プログラム開発!

BOOOM!

レッスン前後、  
シャワー&ロッカールームを  
全開放!

インストラクターも  
男性限定!

POW★

男性限定プログラム第2弾

# LAVA男 ダイナミックフローヨガ

内側から火を起こす呼吸とポーズを連動させるダイナミックなフロースタイルで、力強くしなやかなカラダへと導きます。さらに、レッスン前後のマインドフルネスでゆるがない安定した心を培い、呼吸やカラダの感覚に集中できます。今まで以上にタフなカラダと、ゆとりのある心を実感していただけるコースです。



CHECK!

対象者: ALL LEVELS (男性限定) 強度: 5 (♥♥♥♥♥) 温湿度: ホット(低め) 時間: 60分

実施店舗

関東(銀座本店、渋谷店、渋谷クロスタワー店、赤坂店、清瀬店、瑞江店、門前仲町店、茅ヶ崎店、ららぽーと海老名店)  
関西(梅田店、京橋店、藤井寺店、川西能勢口駅前店) 中部(モレラ岐阜店) 九州(西新店)