

人気のボディメイクレッスンが

新しくなりました! *Power Up!*

プログラム内容を見直し、より効果が実感できるようになりました!

お腹周りをバランスよく引き締めて
理想のボディラインへ♪

お腹引き締めヨガ 3

\ここが変わった! /

- 1 胸式呼吸をメインに、これまでよりさらに効率よくお腹の筋肉にアプローチ!
- 2 腹筋群の強化をより体感しやすいポーズ内容に!

もっと引き締め!

心身をととのえて肩こりを改善し、
軽い肩で気持ちも前向きに♪

肩こり改善ヨガ 2.5

\ここが変わった! /

- 1 より呼吸に集中し、じっくりとキープ。神経のバランスを整えて肩こりを改善!
- 2 肩を支える体幹の筋肉を強化! 肩がこりにくい安定した姿勢へ。

もっとラクに!

当店は

月

～提供開始

Check it out!

※店舗により導入タイミングが異なります。