

7月 おすすめレッスン

担当：森

水曜日 14:30~15:30



【美活カアップホットカキラ★】

美の活力をアップさせましょう。
老廃物を排出しやすく、
代謝を上げ心も体もスッキリ！
体質改質にもオススメ！

木曜日 11:45~12:45

担当：Yuko

【きれいヨガ 🍀】

身体だけでなく心からきれいを目指します。ポーズを取りながら自分自身と、深く向き合い内側から緊張を緩めていきましょう。



担当：林

金曜日 19:00~20:00

【全身スッキリ！ホット肩甲骨ヨガ® 🍀】

辛い肩こりから解放されましょう。
カチカチになった背中、肩甲骨を動かすと呼吸が大きくできるようになり、姿勢も整います。基礎代謝が上がり若々しい背中美人に！もちろん全身動かします。

