

11/24(月)祝日プログラム

10:30-11:30
ビギナーヨガ

ひとみ ★

12:00-13:00
股関節を積極的に動かして
代謝UPヨガ
yasuko ★★

13:30-14:30
アロマビューティーヨガ
yasuko ★

常温

15:00-16:00
キックボクシング

鈴木 貫太 ★★★★★

前回のレッスンと2本受けても¥1,100

16:30-17:30
デトックスヨガ

hito ★★

18:00-19:00
秋の陰ヨガ

hito ★

運動量や柔軟性が不足してくると
エネルギーが生まれない、流れない、
元気がなくなってしまいます。
身体の中でも最も大きな関節の股関節
から下半身を積極的に動かして、
全身にエネルギーを流し
温めていきます。

南浦和店マネージャー
前回大人気レッスン♪

アップテンポな音楽に合わせて、
パンチ&キック！
キックボクシングをベースに
エクササイズをしていきます。
脂肪燃焼しながらストレス発散！
全身を使う動きで、引き締まった
ボディを目指しましょう。
初めての方も、音に合わせるのが
苦手な方も、大丈夫です！
ご自身のペースで
楽しく汗をかきましょう！

ノーカウントレッスンの為、
前後のクラスも受けられます♪

※要予約

秋の臓器は「肺」
乾燥の影響を受けやすい臓器です。

陰ヨガで心身をともに緩め、
深い呼吸へと導き、
呼吸で肺を潤わせていきましょう。