

8月13日(木) 短縮営業レッスン

9 : 20 ~ 10 : 20 美体幹ヨガ★★★★Chie

ヨガのポーズを行い体幹をしっかり鍛えていきます。体幹を鍛える事によって背中や腰回りおなかが引き締まり、代謝もアップ♪自然と背筋が伸び美しい理想的な姿勢、そして美しくしなやかなボディスタイルを手に入れましょう！

10 : 40 ~ 11 : 40 肩甲骨くつきりヨガ★★Chie

肩甲骨周りにある褐色脂肪細胞を刺激して、凝り固まってしまった肩や背中の筋肉をほぐし、血行促進！！肩や背中をスッキリさせ、姿勢改善や腰痛改善に導いていきます🌸肩甲骨周りがスッキリくつきり！！夏に向けて背中美人目指しましょー♡

12 : 00 ~ 13 : 00 リラックスヨガ★YUKARI

疲労やストレスで固まってしまった身体をストレッチや簡単なヨガのポーズを行い、優しくほぐしていきます。日々の忙しさを忘れゆっくりリラックスしたい方におすすめです。筋肉を柔らかくしていく事で血行促進にも繋がり、心身共に軽やかな気分。

13 : 30 ~ 14 : 30 ヨガアドバンス★★★★YUKARI

ちょっと頑張って動こうかな〜！！汗もかいてスッキリしたいな〜って方(×●>∪<●)。♡♡一緒に動きましょうー！！チャレンジポーズも取り入れながらダイナミックに動いていきます🌸