

2月から復活

(HOT STUDIOプログラム)

バランスワーク

**立位や四つばいポーズを含んだ
全身の筋肉を使い動くクラスです！**

ヨガの静止ポーズだけではなく、
様々な関節の動かしながら
全身の筋バランスと引き締めを目指します♪

HOTな環境で全身の筋バランス向上や
調整を望む方におすすめです✦

【開講日】

| | |
|-----|-------------|
| 水曜日 | 12:30~13:15 |
| 金曜日 | 14:00~14:45 |
| 土曜日 | 16:35~17:20 |