

**4月から新登場**

(HOT STUDIOプログラム)

# ヨガティス

ヨガとピラティスのいいところ取りした、  
コンディション改善を目指すクラス！

ピラティスの強みであるインナーマッスルを鍛えて  
体幹を安定させること！

ヨガの強みである柔軟性アップと  
全身を使ったポーズを行うこと！

【血のめぐり、筋肉の柔軟性、骨格の歪み、自律神経】  
の全てにアプローチ出来ます✧

※担当者によってツールを使用する場合がございます。

## 【開講日】

水曜日 18:30~19:15

土曜日 15:30~16:15