

# 燃焼系シェイプアップ

期間限定イベントレッスン

2015.6.1 (Mon) ~ 7.31 (Fri)

## 呼吸美人は美肌美人。

～光トリートメントランプを浴びながら～

全体的に体を動かしながら体の引き締めを意識し、  
呼吸を意識することで横隔膜を刺激。

副交感神経を働かせて、美肌効果をめざします。

“カラダに入る呼吸”を感じながら全身を動かし、  
今まで意識していなかった筋肉を再発見してください。

対象：ホットヨガ会員様（体験レッスンも可）

環境：室温 36℃・湿度 60%

定員：15名

料金：通常レッスン1回分

予約：WEB・電話 またはフロントで承ります

hot yoga & collagen studio

