

テーマ別フォーカスレッスンで

お悩み解決!

期間限定イベントレッスン

2015.6.1 (Mon) ~ 6.30 (Tue)

呼吸と前屈で代謝をアップして
お腹まわりをシェイプアップ!

【呼吸フォーカス】は、呼吸をテーマとしたレッスンです。呼吸の仕方がわからない・呼吸が浅い・お腹周りを絞りたい方にオススメです。

【前屈フォーカス】は、前屈動作をしやすくするためのレッスンです。前屈が苦手な方だけでなく、股関節が硬い・歩くと疲れやすいという方にもオススメです。

対象・環境・定員・料金は、通常レッスンと同じです。

ご予約は、WEB・お電話 または フロントで承ります。

hot yoga & collagen studio

