

# NEW LESSONのお知らせ



10/5(FRI)・10/12(FRI)

10/19(FRI)・10/26(FRI)

19:45~

20:15

# CRAZY YOGA EXERCISE

— クレージー ヨガ エクササイズ —

たった30分で体が変わります!!!

アップテンポなクラブミュージックの中、ヨガから始まって  
ヨガで終わる、でも中身はクレージーなエクササイズ!!  
ボクササイズやキック、腹筋やヒップトレーニングも取り  
入れて、全身の引き締めが出来ること間違いなし!

★2.5じゃ物足りない方!フィットネスもしたい!  
もちろん初めての方も!是非お気軽にご参加下さい☆

INSTRUCTOR 玉島 未紗紀

