

# 11月導入！新レッスンプログラム！



男女参加  
OK!

## ～エンジョイエアロ～

担当IR：寺平

スタジオ：女性専用スタジオ

日時：火曜日 11:00～11:45

【プログラム内容】

一定時間連続して走り、持久力アップや  
脂肪燃焼したい方にオススメ！



## ～癒しのヨガ～

担当IR：高橋

スタジオ：女性専用スタジオ

日時：火曜日 12:30～13:30

【プログラム内容】

心と身体を癒す、優しく穏やかな極上のヨガ♪  
時間を忘れてリラックスしたい方にオススメ！

# ホットヨガで心とカラダを美しく♪



脂肪燃焼したい方に  
オススメ👉

## ～ホット代謝アップヨガ～

担当IR：MIHO

スタジオ：女性専用スタジオ

日時：月曜日 18:45～19:45

【プログラム内容】

体脂肪燃焼効果を引き上げ、  
代謝が上がるポーズを中心に行います！



大量発汗したい方に  
オススメ★

## ～ホットリンパデトックスヨガ～

担当IR：Tsukasa

スタジオ：女性専用スタジオ

日時：火曜日 20:20～21:05

【プログラム内容】

リンパマッサージで老廃物を外に流し、  
代謝の良いカラダ作りを行うヨガ！