

# 24Hバーチャルレッスン

# BODY BALANCE WARMバージョン

ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたクラスがホットの環境でスタート！全身の筋力を使いながら脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的！

さらに

**HOT ヨガ**  
+  
**WARM**

続けて参加が  
オススメ！

シューズ  
不要

予約  
不要

詳しくはプログラムスケジュールをご確認下さい