



# リフォーマー美脚美尻

2月11日(金)14:30~15:30

リフォーマー美脚美尻 強度★

担当:蓮見恵莉 インストラクター

## 【内容】

リフォーマー初の特別レッスン！！

リフォーマー上で体幹を意識しながら、お尻・脚のエクササイズをメインに行います。

バランスを整えながら美しいヒップと脚のラインへと導きます。

普段とは全く違うレッスン内容をお楽しみください♪

皆様のご参加お待ちしております♪



# 陰ヨガ

2月23日(水)13:00~13:45

陰ヨガ 強度★

担当:Saeko インストラクター

## 【内容】

陰ヨガは、筋肉の緊張を緩め、ひとつのポーズを数分間キープしながらゆっくりとカラダと精神の深部を解していくヨガです。このレッスンは出来るだけ脱力し、ポーズもシンプルなものが多いため、ヨガ初心者、体力に自信がない方におすすめです。もちろん、日々の疲れを取りたい方にもおすすめです。

気になる方は、是非、Saeko インストラクターの誘導に癒されてみてはいかがでしょうか？