

# 12月の祝日Hot Program

今年一年頑張った身体に感謝をしながら  
温かいスタジオで来年に向けて身体とココロを整えましょう。

12/23(日・天皇誕生日)

溶岩スーパーシェイプ

13:00～13:30

STAFF

溶岩ヨガ

15:00～15:30

STAFF

溶岩デトックス

18:00～18:30

STAFF

12/24(月・振替休日)

溶岩お腹引き締めエクササイズ

11:30～12:00

今野 翼

願いをかけるX'masヨガ45

15:15～16:00

関崎 七海



レッスン内容、インストラクターは急な変更・休講の場合がございます。  
ご理解の程よろしくお願い致します。

## 【クラス紹介】

- ◆溶岩スーパーシェイプ 阻止せよ年末年始太り！！スーパーシェイプで身体を絞りましょう！！
- ◆溶岩デトックス 身体の深部から暖めながらリンパ・自律神経に働きを掛け老廃物を押し流し身体の中から綺麗にしていくクラスです。
- ◆溶岩お腹引き締めエクササイズ 阻止せよ年末年始太りPart2！お腹回りにフォーカスしたプログラムです。地味にきついエクササイズは癖になること間違いなし！！！！
- ◆溶岩ヨガ 簡単なヨガのポーズを行います。始めての方でも安心して受けられます。
- ◆願いをかけるX'masヨガ45 様々なことに感謝しながら行うヨガのクラスです。心が温まるヨガ45分を是非ご体感下さい！

クラスの受講にあたっては、館内着を着用の上でご参加頂いております。  
※館内着未着用の方は入室出来ませんのでご注意ください。

