

2月19日(火) 19:30~20:20

美\*ボディメイク


美しい姿勢

美しい筋肉

ただ痩せるのではなく

メリハリある身体を

手に入れましょう！

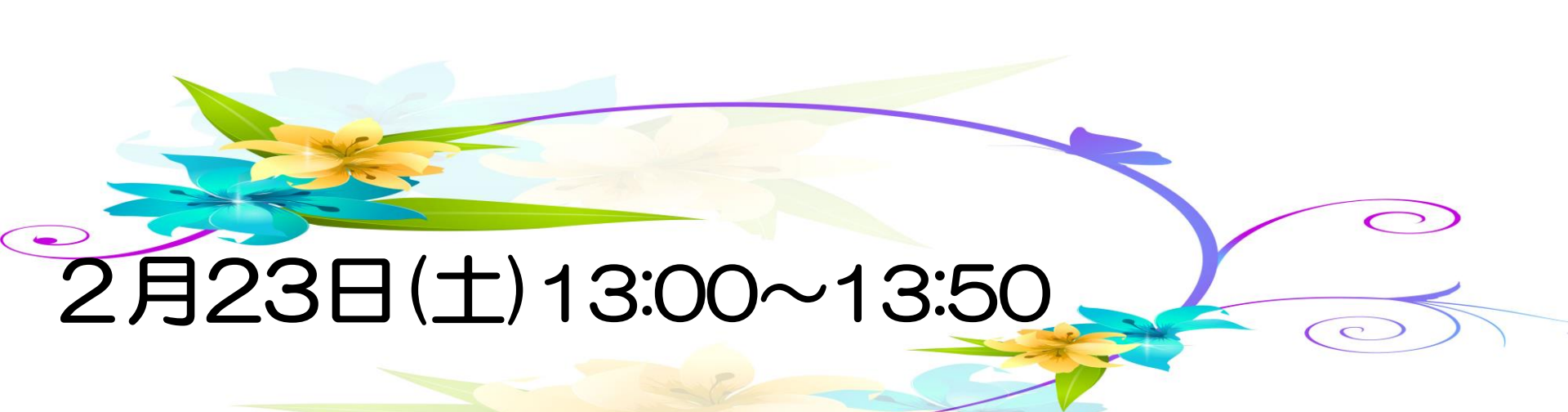


2月22日(金) 14:30~15:30

凛ボディピラティス

～ウエストー1cm～

体幹のインナーマッスルを鍛え、  
機能的で綺麗なボディライン。  
このクラスで今のウエストから  
ー1cmを体感してください。



2月23日(土) 13:00~13:50

# ルーシーダットン & リンパコンディショニング



## Rusie Dutton

Thai Yoga / Self Care Exercise

ルーシーダットンは独特の呼吸法で  
血液循環を活性化。  
柔軟性を高め健康維持。  
リンパコンディショニングは、  
肩こり・冷え・浮腫み等の不調を  
お持ちの方にお勧めです！  
リンパの滞りを解消しましょう。