



## COURSE INFORMATION

LEVEL★

LIGHT 60MIN / ライトコース 60

究極のリラクゼーション

RELAX 60MIN / リラックスコース 60

リラクゼーション・体の凝り解消

LEVEL★★★

STANDARD 60MIN / スタンダードコース 60

美姿勢、優しいボディメイク

BASIC 60MIN / ベーシックコース 60

むくみ、冷え、肩こりなどの体質改善、トータルバランス

LEVEL★~★★★

FREE STYLE 60MIN / フリースタイルコース 60

フリーインストラクターによるフリーレッスン



LEVEL★★★★

PELVIS 60MIN / 骨盤ヨガ 60

ゆがみ改善、インナーマッスル強化

ACTIVE 60MIN / アクティブコース 60

太陽礼拝、トータルビューティー

SQUEESE 60MIN / スクイーズコース 60

二の腕、ウエスト、背中シェイプ

WOMEN'S HEALTH 60MIN / 産後ヨガ 60

産後の体型戻し、女性のための筋力UP

BASIC 75MIN / ベーシックコース 75

むくみ、冷え、肩こりなどの体質改善、トータルバランス

LEVEL★★★★★

BASIC 90MIN / ベーシックコース 90

むくみ、冷え、肩こりなどの体質改善、トータルバランス

POWER ACTIVE 75MIN / パワーアクティブコース 75

ボディシェイプ、究極のデトックス

FAT BURNING 60MIN / 脂肪燃焼 60

ウエストシェイプ、下半身引締め

FLOW 75MIN / フロウコース 75

美脚、ヒップアップ