



# 特別レッスンのご案内



## ワークアウトヨガ



6月16日(日) 12:30~13:15 第3スタジオ

定員20名 / 予約不要(先着順) / 参加費無料

### ワークアウトヨガって何?

『心美体』をコンセプトに、EDMや洋楽のカウントに合わせてながら、  
ヨガの動きを用いる『筋トレ×ストレッチ』の融合プログラムです!  
健康でキレイな身体づくりを目指したい!という方にオススメ!!  
当日限りの特別レッスンです!ヨガ初心者の方も大歓迎♪  
音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう!

スタジオにてお待ちしております!!

### 担当者紹介

## HIKARU

- ・PUMA TEAM FASTER JAPAN TRAINER
- ・ボディメイクトレーナー
- ・ダンス歴20年(元avex所属、元ETC)
- ・陸上競技歴12年(短距離)
- ・キッズダンスインストラクター

