

海の森水上競技場  
シーサイドヨガ  
～骨格調整&ヨガで骨格MAKE!!  
骨から体を整えます!!～

10:30～初級クラス  
12:30～中級クラス  
です!!



Before... After!!

11/2 (土)

10:30～11:30

腰ほぐしヨガ+骨格make

～腰痛改善・腰の柔軟性もアップ!!～

11:30～12:30

歪み調整リラックスヨガ+骨格調整

～筋膜リリースと

骨格調整で全身の歪み解消～

12/14 (土)

10:30～11:30

美姿勢ヨガ+骨格make

～全身を整えて新年を迎えよう!!～

12:30～13:30

54回太陽礼拝+筋膜リリースケア

～厄を落とし、

スッキリ新年を迎えよう～

2/15 (土)

ポッコリお腹痩せヨガ+骨格make

～お腹のセルライトも除去?!

お腹をスッキリさせよう～

12:30～13:30

アナトミック骨盤+骨格調整

～骨盤を整え、アクティブに動こう!!～



Before→ After!!

お腹スッキリ!!  
お尻もキュッと  
上がり  
美脚に♡

10/5 (土)

10:30～11:30

整体ヨガ+骨格make

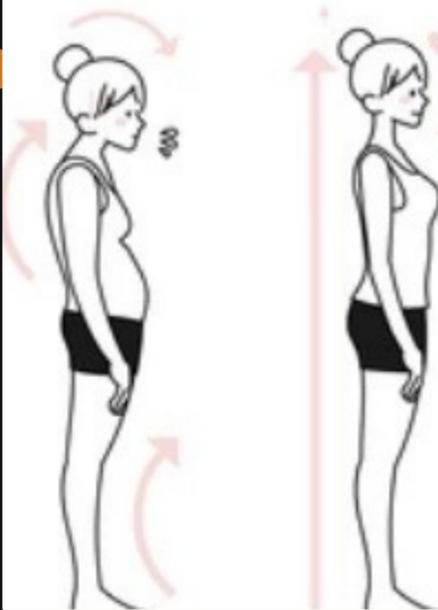
～筋膜リリースと

骨格調整で全身を調整しよう

12:30～13:30

キレイになるヨガ・ヴィンヤサフロー

～肩・股関節を骨格から整えよう～



1/18 (土)

10:30～11:30

お正月太り解消ヨガ+骨格make

～全身の代謝を上げよう!!～

12:30～13:30

美シェイプヨガ+骨格調整

～ネジって、動いて、

お正月太りを解消しよう!!～



1week

-7cm

3/15 (土)

10:30～11:30

首・肩凝り改善ヨガ+骨格make

～背中もスッキリ!!～

12:30～13:30

背骨と遊ぶヨガ+骨格調整

～背骨の柔軟性アップ!!～

6ヶ月間で、骨から体を変えていきます!!