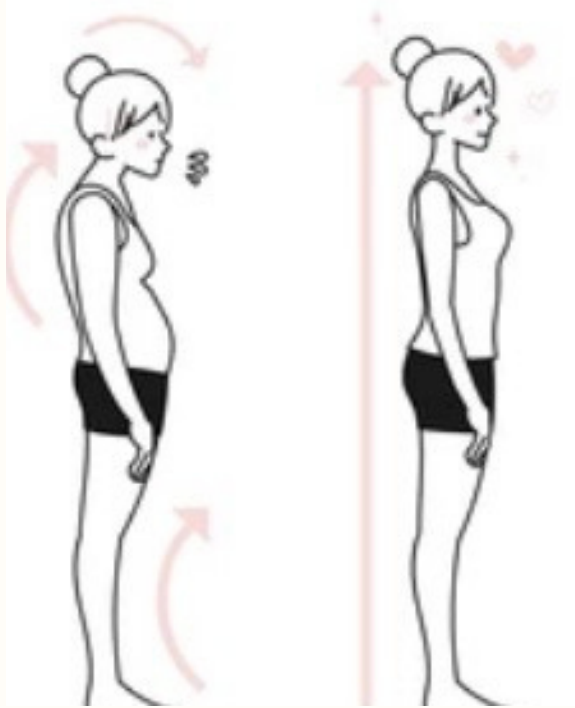


海の森水上競技場  
 シーサイドヨガ  
 ～骨格調整&ヨガで骨格MAKE!!  
 骨から体を整えます!!～

10:30～初級クラス  
 12:30～中級クラス  
 です!!



5/17 (土)

10:30～11:30

巻き肩・猫背改善ヨガ×骨格make  
 ～肩関節を正しい位置に整えよう～

12:30～13:30

股関節の柔軟性を高める骨格make×ヨガ  
 ～極楽町のポーズにチャレンジ!!～

6/7 (土)

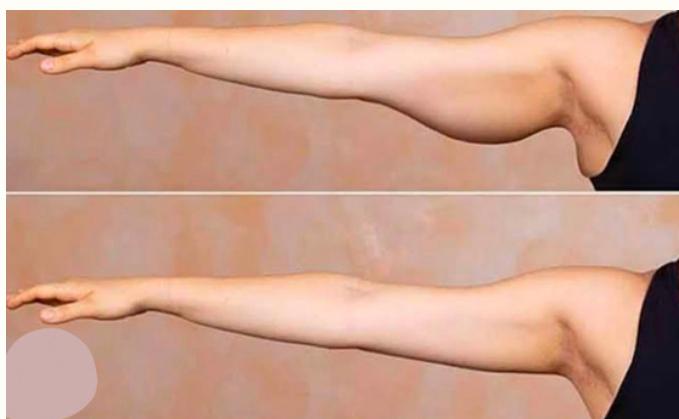
10:30～11:30

梅雨のジメジメ解消!!  
 全身スッキリヨガ×骨格make  
 ～肩甲骨を柔らかくし

ツイストを深めよう～

12:30～13:30

二の腕引き締め骨格make×ヨガ  
 ～アームバランスにチャレンジ!!～



Before→  
 After!!

お腹スッキリ!!  
 お尻もキュッと  
 上がり  
 美脚に♡

4/19 (土)

10:30～11:30

自律神経を整えるヨガ×骨格make  
 ～背骨の柔軟性を高め美姿勢にも!!～

12:30～13:30

キレイになるヨガ・ヴィンヤサフロー  
 ～脚の骨格調整をして、動ける体に～

7/5 (土)

10:30～11:30

腰ほぐし骨格make×ヨガ  
 ～骨盤位置も正しく◎お腹・腰もスッキ  
 リ!!～

12:30～13:30

目指せ!!前後開脚!!骨格make×ヨガ  
 ～腿前・裏お尻をゆるめ前後開脚にチャレ  
 ンジ!!～

8/16 (土)

10:30～11:30

夏を乗り切る骨格make×ヨガ  
 ～夏バテ解消!!全身スッキリ!!～

12:30～13:30

アナトミック骨盤・アドバンス×骨格make  
 ～骨盤周りの体謝up!!体を燃やしまくろう～

9/13 (土)

10:30～11:30

歪み調整リラックスヨガ×骨格make  
 ～筋肉・筋膜・骨格の歪みを  
 解消しよう～

12:30～13:30

美シェイプヨガ×骨格make  
 ～お腹・太もも強化編～

骨格を変えていける骨  
 格MAKEワークも行い  
 骨から体を整えます♡