

TAKAHASHI  
TOKIE  
ヒート

# ヨガ棒HIIT 体験会

15名 限定

## 【開催日】

10月2日(金) 14:30~15:15

10月9日(金) //

10月16日(金) //

10月30日(金) //

【開催場所】 Aスタジオ

【体験参加料】 ヨガ棒レンタル代込

会員 ¥1,100(税込)

ビジター ¥1,430(税込)

ご予約状況により2回目以降の参加も可能です。

多くのお客様のご参加をお待ちしております!

**9月28日(月)受付開始!**

ご不明な点等ございましたらフロントまでお問合せ下さい。

カッコよく、美しく、  
引締めましょう!!



## ヨガ棒HIIT

ヨガ棒を使ったインターバルトレーニングです。

ミドルエイジ向けにやや強度を下げた、エクササイズプログラム。  
音楽に合わせて歩く動作と簡単なステップを踏みながら行います。

跳んだり跳ねたりしなくても、そこにヨガ棒があることで

引き締め効果がググっと上がります!!

### 主な効果

- ・ 下肢の筋強化で基礎代謝を上げる
- ・ 骨刺激による「骨密度 up」と骨からのホルモン分泌を促す
- ・ お腹回り、ウエスト、お尻、二の腕、背中をすっきりさせる

※ヨガではありません ※裸足でできますが、必要な方はシューズをお持ちください