

本気の

ヨガ&ViPR ダイエット企画

各全7回講座(定員5名)

Aコース(2時間) ¥49,000+税

Bコース(1時間) ¥28,000+税

単発 ①+②1h ¥4,000+税

③+④1h ¥5,000+税

※ラウレアメンバー特典有

夏までに健康的な美しさを手に入れましょう

Aコース(2時間)

①目標体重・体脂肪設定

無理のない設定と管理をしていきます。

②ヨガとワークアウト

Yogaで体幹workout(筋トレ)でボディメイクしていきます。

休憩 15分

③ヨガとViPR

YogaでウォーミングアップをしてからViPR(※バイパー)を使い腹筋・内転筋・臀筋をしっかり動かしていきます。

④食生活へのプチアドバイス&座談会

ダイエットアドバイザーの資格を持つインストラクターが健康的な身体を維持していくための食生活へのプチアドバイス&皆さんと感じたことや考えををシェアしていきましょう。

Bコース(1時間)

① + ②

木曜日コース 12:00~14:15

日程

3月・・・1、8、15、22

4月・・・12、19、26

金曜日コース 11:00~13:15

日程

3月・・・16、23、30

4月・・・6、13、20、27

※お子様連れOK!

《ご予約について》下記メール又はネット予約から仮予約後に振込口座情報をお伝えしますので、

事前振込またはスタジオでお支払い下さい。入金確認後 予約完了となります。

《キャンセルポリシー》1週間前までは全額返金 1週間前以降は返金致しかねますのでご了承下さい。

ヨガスペース ラウレア中村スタジオ

〒453-0838 名古屋市 中村区 向島町 4-24-1 向島ビル 1F



090-7431-5280 (担当佐藤)

✉ info@lauleayoga.com

HP www.lauleayoga.com



※ViPR(バイパー)とは樹脂でできた様々な重量の筒状のツールです

日常生活やスポーツ、yogaの動きを鍛えていくことが出来る

ファンクショナルトレーニングです



Yoga space Laule'a