

すべての美は背中から！

背中美人

YOGA

温度：38℃・湿度：65%・時間：60分

普段使っていない背中の筋肉に意識を向け、ダンベルを使ったトレーニングとヨガのアサナをアレンジしたオリジナルアサナで背中の筋肉を鍛え、若々しくキレイなうしろ姿を手に入れる。

あなたの背中、大丈夫？

