



# アドバンス 90

Advance90

| 38℃ | 65% | 90分 |

運動量  
★★★★★



いったことがない領域まで。  
深めるアサナ。

こんな方にオススメ!!

ポーズの  
レベルを  
UPしたい

ポーズの  
効果を  
高めたい

色んな  
ポーズに  
挑戦したい

ビギナーからのステップUPに。  
正確な体の使い方を知り、  
アサナ(ポーズ)の効果を高めます。  
引き締め、デトックス、代謝効果もアップ。  
体に負担をかけずに、  
様々なポーズにチャレンジ!