

エクサ EX パワーヨガ

| 36℃ | 55% | 90分 |

運動量

★★★★★

ロイブ史上、最もハードなプログラム！


とにかく動いて汗を流す！ 瘦身・ストレス発散にピッタリ！
アクティブに動きたい方のためのアメリカ式ハードレッスン。
ダイナミックな動きで筋肉を刺激!! メリハリのある体をつくります。

こんな方に
オススメ

とにかく
痩せたい

ストレス
発散したい

チャレンジ
精神旺盛な方

- 
- ① 動きたくない人は入らないでください！
 - ② 楽に痩せたい人は入らないでください！

CAUTION CAUTION CAUTION