

リクエストの多かった、美脚を作るレッスンが登場！

セルトル美脚ヨガ

温度：38℃
湿度：65%
60分 / 運動量：★★★★

下半身太りの原因、**約7割以上が水太り!**?
あなたも下記をチェックして、水太り診断！

- 午後になると靴がキツイなど、下半身がむくみやすい
- 冷えやすい、代謝はよくない方だ
- 下半身の皮フをねじると**ボコボコの脂肪**が出る



これがセルライト

待望の美脚プログラム新登場！

冷えや下半身太りの原因となるセルライトにアプローチ。

ヨガで代謝を上げながら、セルライト撃退メソッドの3ステップで

「見せたくなる」理想の美脚を目指しましょう！

美脚のためのセルライト撃退の極意①

つぶす

脂肪の塊をつぶして
正常な細胞に戻す！



美脚のためのセルライト撃退の極意②

流れを作る

筋肉を動かし、老廃物や脂肪の
排出を促す動きを作る！



美脚のためのセルライト撃退の極意③

もとを断つ

内部の筋肉を使いながら行う
有酸素運動で、セルライトを予防！



Beautiful legs
with no cellulite