

# メガロス三鷹 Re self 体験レポート リピュアワークアウト編

①



ちょっと気になっていた  
『リピュアワークアウト』を  
体験してみます。  
ヨガと何が違うのかな・・・??

ふたりとも  
いいポーズ。  
あとちょっと頑張って!!

②



うん☆  
気持ちがいいね♪

うわっ!!  
わき腹に効いてる!  
汗が止まらないよう。

③



体幹部エクササイズで  
お腹がぶるぶるしてきたあ  
効くう♪  
あれ?浅野さん  
顔が固いよ。

(集中)

④



すっきり☆  
寝ちゃいそう・・・  
ZZZ

⑤



リンパマッサージで  
リンパの流れを  
よくするんだって。

⑥



⑦



リピュアワークアウトは、  
リンパマッサージと  
エクササイズと  
ストレッチで、  
ウエスト、太もも、ヒップを  
引き締めるクラスです。  
バランスの良いボディラインを  
目指したい方に  
おススメです☆