



HOT YOGA & HOT PROGRAM

メガロステラッセ納屋橋店では
定番のHOT YOGAはもちろん、
アクティブに運動できる
HOT PROGRAMが豊富なんです！

1 HOT YOGA



体温に近い環境では柔軟性が向上するため、体が硬い方でもヨーガのポーズがとりやすくなります。美しい姿勢を身につけたい方や、ストレスが気になる方にもおすすめです。

2 VOLTDRUM & VOLTHIP

[Moving Image >>](#)



暗闇の中、フィットネスと音楽を楽しむプログラム。
マンハッタンレコード制作のアーバン・サウンドを聴きながら、体だけではなく、耳でも体感する、ワンランク上の新しいエンターテインメントフィットネス。

●**DRUM** ドラムスティックでビートを刻みながら下半身や体幹のボディメイク

●**HIP** お尻を中心にヒップアップに必要なエクササイズを行い、お尻周りの筋肉を追いこむクラスです。

見学 or 体験実施中！

見学受付時間※ご予約不要 平日10:00-21:30 土日祝10:00-20:00

[体験予約フォーム >>](#)