

あなたのなりたいカラダへ **ホットヨガ**



自分のカラダが好きになる
ベルベ5つの楽しみ方

初めての方も安心。
無理なくスタート。

ビギナー60 60分



基本的なポーズをとる事で、自分の身体を知り、バランスの良い心と身体に。

アロマホットヨガ 60分



100%の天然オイルを焚きながら行うソフトなコースで、心と身体をリラックス。

2 身体を内側から美しく**健康**に。

骨盤矯正ヨガ 60分  骨盤を正常な位置に保つための筋肉を強化していく究極のボディメイクプログラム!!

腸すっきりヨガ 60分  アロマの香りで消化機能を高め、呼吸法や腸もみマッサージ、アサナで腸を活性化!!

3 ここにしかない **新しいプログラム**

NEWハタラジャ ヨガ 75分  ダイナミックなアサナで気の流れを整え、心と身体を活性化!!

カラーヒーリングヨガ 60分  7色のキャンドルから色のエネルギーを取り入れる!!

ズンバ 60分  ラテン音楽で楽しく体を動かしながら脂肪燃焼!!

4 **ダイエット**のための**究極**のプログラム

ダイエットYOGAハイパー 60分  脂肪を『燃焼』する有酸素運動と、『分解』する無酸素運動で効率良く脂肪燃焼!!

脚腕MAX 50分  有酸素運動で体を温めた後、立位・座位の筋トレで『脚腕』を徹底的にシェイプUP!!

5 さらに**極める**。

 **ベーシック70(70分)**
レギュラー90(90分)

OTHER PROGRAM [その他のプログラム]

 **ムーンサイクルヨガ(60分)**
NEWピラティス(60分)

選べる!!
**体験
レッスン**
5/31まで **¥980**

■ 右記50分又は60分プログラム対象 ■ 初回様限定 ■ 通常料金¥2,000

充実のホットヨガスタジオ 最大収容人数40名

■ シャワー13台 ■ パウダールーム13席 ■ アメニティ各種完備



SPECIAL PRICE TICKET
今月のお買い得チケット
※初回又はチケット更新時のみ
※5/31まで

仕事や家事で忙しい方におすすめ!!
5回チャージチケット [有効期限2ヶ月]
SPエコチケット
通常料金¥11,500 **¥9,750**

口座引き落としが **30名様限定**
断然 お得!! 5/31まで
※初めてご契約される方限定

入会金[¥1,000]+
事務手数料
[¥5,000]が **¥0**

引落とし限定チケットでお得 **月3回パスポート**
<SPエコチケット> 継続契約(9ヶ月)で最大4ヶ月間
[1ヶ月] **¥5,600** > **¥4,500**で通える!!

ウォームヨガスタジオ ベルベ
仙台市青葉区中央2-4-5アルポーレ仙台5階
【クリスロード内『ダイエー』向かい】

営業時間 10:00~22:00
 月曜定休 カード可

要予約 ご予約・お問い合わせ専用ダイヤル(通常の通話料金がかかります)
受付時間 10:30~19:30(時間外はHPで24時間予約可)
Tel.0570-666-969 **HP** <http://www.hotyoga-belbe.com>