

KoreaDiet

YOGA/EXERCISE/FOODS & HEALTHY LIFE

コリア・ダイエット

Vol.01

[特別付録]

KOREA YOGA
スタイルポスター

韓国でも大流行!
スラリ体形はヨガ&
韓国舞踊で作る

食べても太らない理想の食事法
キムチ&コチュジャンで
カプサイシン効果発揮!

驚異のダイエットを
成功させた韓流スター
オク・チュヒョンの
ダイエット法公開!

韓国美人の源を一挙掲載!

韓国式ダイエットで、 食欲の秋に勝つ

『冬のソナタ』ロケ地を歩いて、
楽しみながら脂肪を燃焼

韓流ドラマを見ながら
簡単フィットネス

おいしく食べても痩せられる!韓食レシピ
チョングッチャン(韓国納豆)
&生食(センシク)ダイエット

韓国唯一のダイエット雑誌

『Diet Friends』誌
独占契約による
日本編集版!

東京

Sun&Moon Yoga

英語と日本語によるインターナショナルな雰囲気を持つ、カリフォルニアスタイルのヨガスタジオ。十分な経験と資格のあるインストラクターによる各種クラスが充実。ビギナーズ、ビンヤサ、アシュタンガ、パワー、シヴァナンダ、リストラティブ、セルフディフェンスの各種コースやワークショップもある。基本的なものから上級のなものまでのバリエーションの選択を通して、初心者も上級者もチャレンジできる。



●住所：東京都品川区上大崎3-1-5 目黒駅前マンション204号 ●TEL：03-3280-6383 ●営業時間：10:30～21:30(クラスによって異なる) ●休館日：なし ●料金：ワンレッスン3000円、4枚チケット1万5000円(3カ月有効)、10枚チケット1万8000円(3カ月有効) ●URL：www.lezalowitz.com/sunandmoonyoga.html ●アクセス：JR山手線目黒駅東口を降りて右に曲がる。信号を渡った目黒通り沿いの「みずほ銀行」から2軒目の大きなメガネの看板のあるビルの2階