

lemonade

คู่มือรีวิวความงามอันดับ 1

เล • มอ • เนด

5

บิวตี้รีตามนต์สุดคุ้ม
สวยท่อมกัน
รีวิวสูตรเซอร์ไพรส์
จากธรรมชาติ
ไอเท็มฮิตร
ปราบจุดแห่งกร้าน

SPECIAL
GIFT SETS
500,000.-
ฟรีของขวัญฉลองสุข!

MARK
& KIM
คู่จิ้นจริงเวอร์!!

สวยครบจบ
ในงบ 500 ฿

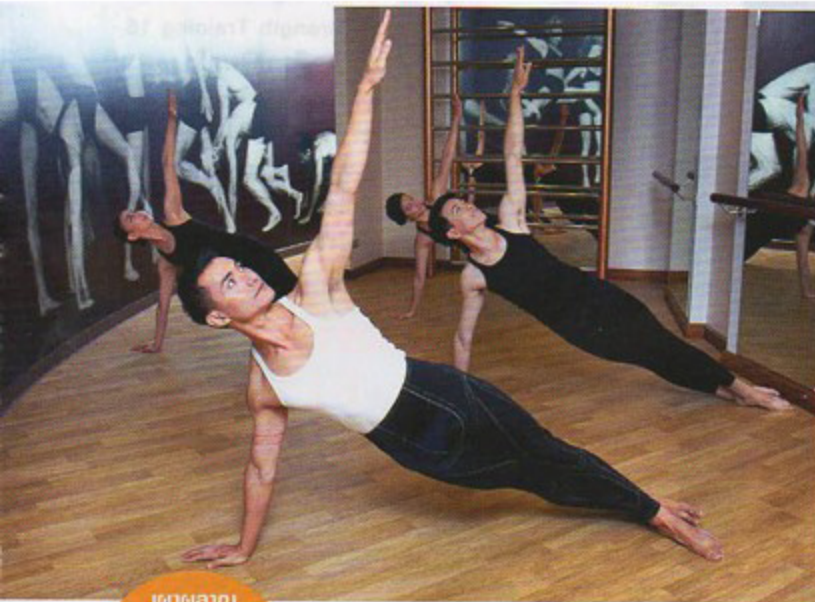
5th ANNIVERSARY
ISSUE



69.

lemonade TV
เสาร์ - อาทิตย์ 13:00 น. ทาง

AMARIN TV HD 34 44



3 DEEP MUSCLE EXERCISE

หุ่นสวย บุคลิกเร็ด แก้ปัญหาโครงสร้างร่างกาย

Deep Muscle Exercise ผสมผสานการเดิน โยคะ และพิลาทีส เข้าไว้ด้วยกัน จนกลายเป็นท่าต่างๆ ที่ช่วยปรับหรือแก้ไขโครงสร้างร่างกายเฉพาะบุคคล

เล่นง่าย ๆ ได้เหงื่อ

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อวอร์มร่างกาย จากนั้นจึงทำท่าต่างๆ ตามที่ครูฝึกออกแบบให้ พร้อมกับแก้บุคลิกภาพควบคู่กันไป เช่น ปัญหาไหล่จุ่ม หลังงอ แอ่นหน้าท้องมากเกินไป

lemonade REVIEW

“รู้สึกว่ามันต่างๆ ในร่างกายกลางตัว เป็นกิจกรรมเบาๆ ที่ไม่หนักมากแต่ช่วงชีวิตในช่วงแรกอาจทำให้น้ำตาเล็ดเบาๆ”



เผาผลาญพลังงาน
135 kcal
(45 นาที)

ประโยชน์ที่ได้

- เพิ่มความยืดหยุ่น
- บุคลิกภาพดูดี
- แก้ไขโครงสร้างร่างกาย
- ทรงตัวดีขึ้น

ค่าใช้จ่ายชั่วโมงละ:

1,990 บาท
ARIYA WELLNESS CENTER
ไลฟ์เซ็นเตอร์ ดิคควอเตอร์ ลุมพินี
Ins. 0-2677-7166-7