

WarmYoga

出口真理安

海の日特別無料イベント

※ 通常プログラムと同様WEBよりご予約ください



シーズナルフローヨガ



- ✿デトックス効果と循環の促進
- ✿美容効果
- ✿体力と柔軟性の向上
- ✿リラクゼーションと睡眠の質向上

【日時】 7/21(月)

13:10~13:55

【場所】 Volcanoスタジオ

【定員】 40名

【料金】 無料

アドバンスクラス相当の強度・難度のある内容です。
通常のヨガよりも多くのカロリーを消費します。
強度の高いフローヨガは、筋力トレーニング同様の効果が期待できます。特に、コアの筋肉や下半身の強化が図れ、体全体のバランスも向上します。

ZENSEE シンギングボウル



~音浴~

【日時】 7/21(月)

14:30~15:30

【場所】 Volcanoスタジオ

【定員】 40名

【料金】 無料

シンギングボウルの振動は、人間の身体の約70%を占める「水分」に働きかけ、身体・心・脳・自律神経に良い影響を与え睡眠の改善、ストレス軽減、痛みの緩和に役立つと言われています。
是非ご自身の身体で、その効果をご体感ください。