

9/15  
MON

リンパフローYOGA

～小松 & 谷野～

SPECIAL

コラボレッスン

予約開始日

8/25 (月)

0:00～予約START

【日時】

9/15 (月・祝)

12:40～13:55

(75分 小休憩あり)

【場所】

VolcanoStudio

【定員】

51名

【料金】

1,760円 (税込)



担当IR:小松 渚/谷野 智子

【ご予約手順】

マイページ⇒イベント予約⇒同意して進む⇒講座コード未入力次へ ⇒店舗ジェクサー大塚からお申込みください

※電話申込み不可

※お支払い方法はWEB上からクレジットカードでのお支払いに限ります

※お支払いにご利用のクレジットカードのご登録をお願いいたします

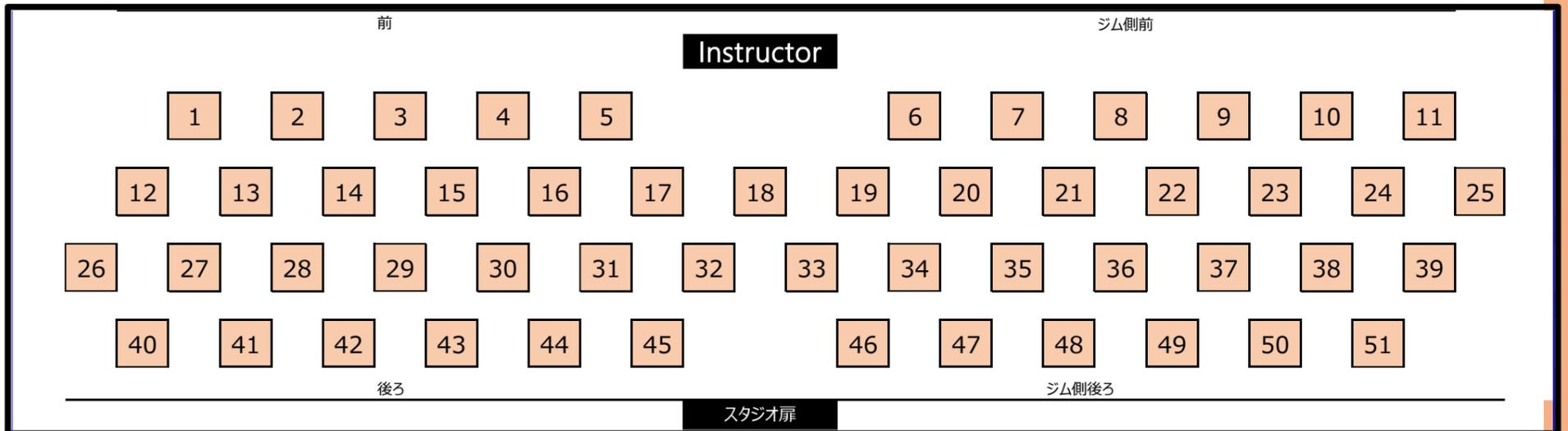
※キャンセル期間を過ぎてからのお申込は可能ですが、その後のキャンセルはいたしかねます

【キャンセルについて】

※キャンセルはレッスン前日の9/14 (日) 23:59までをお願いします

※キャンセル期間を過ぎてからの返金はいたしかねます

## 予約座席表



### 【レッスン環境】

温湿度(37.5-38.0)、(65%以上)

### 【レッスン概要】

hotyogaの暖かい環境の中筋肉マッサージ、リンパドレナージュと言う手技を行い、ヨガのアーサナで筋肉を動かす事でリンパ節への刺激を促します。

加えて普段手が届かない背中もタオルワークを取り入れ肩甲骨を動かし褐色脂肪細胞の活性化をする事で全身のリンパ管が温まり身体の巡りを高めます。

肩甲骨の動きに加えお顔の“顔深筋マッサージ”(顔のインナーマッスルを解し強めリフトアップ美肌をもたらす)もプラスされ全身を美と健康へと導きます！！又、今回は75分間滝汗必須の注目イベントです！

全身の巡りを高め大量の発汗と共にデトックス！！しましょう

### 【持ち物】

#### ①水分

余分な水分を排出してくれる為、普段より多めの500ml以上の水を推奨いたします。

(水素水等は非常におすすめです)

#### ②動きやすい服装

鎖骨、脇、、腹部、膝下が出ている衣服のご着用をお勧め致します。

肌に手を密着させる事によりマッサージ手技の効果が高まります。(裾を引き摺らないお洋服)

#### ③マッサージクリーム、オイル(推奨)

白ワセリン、ベビーオイルなど(推奨ご案内となります。ご用意がなくてもご参加いただけます！)

#### ④汗拭きタオル

(マッサージクリーム、オイルを拭き取る際はレンタルタオルではなく[ご持参のタオルをお使いください。](#))

# 9/15(月・祝)敬老の日有料イベントのご案内

## WOW! HIP

Rie

Luna

○日付

9/15(月) 敬老の日

○時間

14:35～15:35

○予約開始日

8/25(月) 0:00～

○参加費

全席:550円(税込)



WOW! HIPが大好きな2人によるジョイントレッスンです♡  
しっかり追い込めるように少し温度の低いWarmでの実施です!!  
私たちが皆さんをしっかりサポートいたしますので、  
安心してついてきて来てください♡  
私たちと一緒にWOWなHIPをGETしましょう🍊  
皆さんのご参加を心よりお待ちしております!

【ご予約手順】

マイページ⇒イベント予約⇒同意して進む⇒講座コード未入力次へ ⇒店舗ジェクサー大塚  
⇒ご希望のイベント・席番号をお選びください

※電話申込み不可。WEB・アプリにてご予約をお願いいたします。

※お支払い方法はWEB上からクレジットカードでのお支払いに限ります

※キャンセル期間を過ぎてからのお申込は可能ですが、その後のキャンセルはいたしかねます

【キャンセルについて】

※キャンセルはレッスン前日の9/14(日)23:59までにお願いします

※キャンセル期間を過ぎてからの返金はいたしかねます