

NOVEMBER EVENT

11.24 Mon

前半 13:00~13:45

後半 14:15~15:00

担当 小松 渚 I R

Volcano Yoga *Lymph Flow*

リンパフローパーフェクトケア

前半

肩甲骨をタオルワークにより褐色脂肪細胞またの名を痩せ細胞を活性化し、発汗作用を促し、
二の腕の引き締め、上半身の隅々までのリンパケア
そしてメインは顔のリンパ・顔ヨガを実施。ぜひ顔の引き上げや目の開きをご実感ください。

後半

体幹、お腹周り、足のリンパケア。筋肉を動かし、マッサージも取り入れて流していきます。
メインはアサナを使い全身の筋肉を動かしていく、タオルヨガ。爆汗間違いなし！

最後は腸のリンパケア。デトックス効果が期待でき、自分へのご褒美エステに！楽しんでいきましょう！

申込内容

- ・ 申込期間 10/27(月)0:00~レッスン開始30分前まで
- ・ 申込時座席の確定・決済となります。
- ・ キャンセル期限は「前日23:59」まで。申込のみ当日可
- ・ キャンセル期限を過ぎた場合の返金は致しかねます
- ・ 決済はクレジットカードのみ。
- ・ 店頭でのお支払いは出来かねます
- ・ 座席詳細は別途ご案内をご確認ください
- ・ 他店舗会員様は別途他店舗相互利用料が必要です。
(スーパーマスター会員は除く)

料金

全席 ¥1,430-税込

・ 申込時に座席をお選びください。

Volcanoスタジオ予約場所 確認表【定員40名】

柱	前 Instructor							
1	2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	32	
33	34	35	36	37	38	39	40	
						後ろ		

入口

JEXER FITNESS & SPA24 URAWA

【当日の持ち物】

バスタオル・フェイスタオル・水
マッサージ用のオイルやクリーム（無香料）
※マッサージ用オイル・クリームはなくても
参加可能