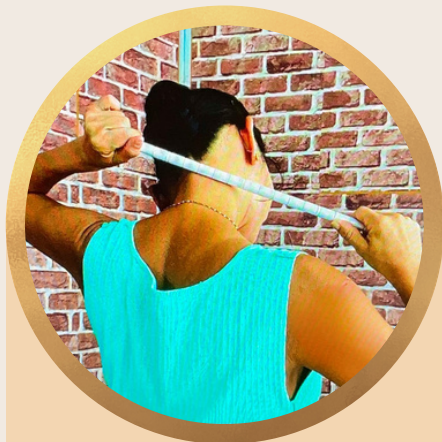


温活筋膜リリースヨガ

毎週土曜日 10:15～11:15 谷野智子



ストレートネックで凝固まる首筋ラインに
ローラーをかけて首凝りを改善



ストレッチボールに乗らなくても体側を楽に
ほぐしたり脇からウエストまで筋膜ほぐし



筋肉マッサージとツボ押しを手を使った方法で
行いリンパと血流の流れを促進



上半身ほぐして行った手首の捻りを応用した
リバースウォーリア



足指の間のスティックを挟み8の字に
動かして指股を親指側から小指までほぐす



背面でスティックを持ち
二の腕引き締め&背筋ほぐし



「温活」＝身体を温めて基礎体温を上げ体調不良などを改善することです
「筋膜」＝筋肉を包んでいる薄い膜のこと

HOTYOGAの環境の中で動いたりほぐしたりする事で体内の水分排出量と摂取量の
バランスを取り体温を正しく保つ体づくりを行います。

また、スティックを使用した筋膜リリースを行い深層部の疲労感を除き
血液やリンパの流れを促し自律神経を整えるクラスです。

- ・持ち物：バスタオル・1リットル程度の水分
- ・申込方法『イベント』にて申し込み。各レッスン4週間前0:00～レッスン開始15分前まで
- ・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
- ・他店舗会員様は別途他店舗利用料が必要です(スーパーマスター会員は除く)
- ・ジム・サウナスパ会員様もお申込み可能
- ・入場時に予約画面（スクリーンショット不可）のご提示をお願いいたします。

全席
825円
(税込)