

NEW LESSON



自分へのご褒美時間に。

毎週火曜日 19:15~20:15

Volcano Yoga リンパフロー

60分クラス

45分のレッスンにはない
お顔・腸・体幹のリンパケアも取り入れ、
ヨガのアーサナも45分とは流れを
変えていきます。

テーマを決めてより深くポイントで
動いていきます。
火曜日は自分への癒し時間に。
心身ともにデトックスしましょう。

小松 渚IR

日々の疲れを流してみませんか。

毎週土曜日 12:40~13:40

温活筋膜リリースヨガ 60分クラス

以前のイベントでは
皆様の暖かい雰囲気でもとても楽しく
レッスンを行う事が出来ました！

毎週のご自身のケアとして
スティックを使用した筋膜リリースで深層部の
疲労感を除き血液やリンパの流れを促し
自律神経を整え体温を正しく保つカラダ作りを
目指します。
"変わるカラダ"を是非感じてみてくださいね♪
皆様にお会い出来るのを心より楽しみにしております。

申込内容・料金

- ・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
- ・申込期間 各レッスン4週間前0:00~レッスン実施15分前まで
- ・キャンセル期限「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不可
- ・WEB決済でのお支払い。クレジットカードのみ対応。
- ・座席はVolcanoスタジオ座席をご確認ください。
- ・料金 全席825円(税込)



谷野 智子IR

場所

Volcanoスタジオ

JEXER FITNESS & SPA24 URAWA