

Volcano Yoga

スペシャルリンパフロー

～全身セルフエステ～



9/23 (木) 敬老の日 有料イベント

【担当】小松 渚

【場所】Volcanoスタジオ

【時間】14:40～15:40

【料金】1,650円

【定員】20名

【申込期間】8/30 (月) 10:00 ～9/23 (木) 13:40

【小松インストラクターからのメッセージ♪】

リンパの特徴として血液の様に勝手には流れしてくれません。

今回のレッスンでは普段行っている下半身や上半身のリンパ流しをより深く、そして1番リンパが密集しているお腹まわり、顔ヨガ!!など全身セルフケアしていきます。終わったあとはまるでエステに行った後の様に浮腫が取れスッキリと！後半には飛躍的に効果を上げるため、ヨガのアーサナを取り入れて筋肉関節をしっかり動かしリンパの流れをアプローチした動きを練習していきます。

リンパはデトックス効果はもちろん、免疫機能も備わっていますので、ご自宅でも実践していただけるように少人数でじっくりと行っていきます！

リンパケア＝デイケアと言われています。女性にとってリンパは浮腫、ホルモンバランス、代謝や冷えなど重要になります。体質改善にも繋がりますので、是非一緒に心身共に美しさを磨きましょう！

【 申込方法 】

◆WEBにてご自身のアカウントからのご予約となります。

◆参加場所は当日くじ引きによって決定させていただきます。

◆WEBでのお申し込み後1週間以内にご入金をお済ませください。

(入金はフロントにて電子マネー・クレジットカードのみの決済となります。)