

祝日3月20日(月)Hot Program

通常のクラスの効果のほか遠赤ドーム内で実施することにより
デトックス効果が更に期待できます。

スタッフがご指導をさせていただきます。

初心者の方でも安心して受けられる内容です。

祝日スペシャル
プログラム!!

12:00~12:30

溶岩姿勢改善ヨガ

STAFF

15:00~15:30

溶岩ウエストシェイプ

STAFF

18:00~18:30

溶岩リンパストレッチ

STAFF

【クラス紹介】

◆溶岩姿勢改善 ヨガ

固まってしまった筋肉を柔らかくしながら、
体の歪みを整えていくヨガのクラスです。

◆溶岩ウエスト シェイプ

お腹周りのエクササイズで、ウエストの引き締めを目指していくクラスです。

◆溶岩リンパ ストレッチ

セルフリンパマッサージとストレッチを組み合わせ、身体の巡りを促し、
老廃物を排出し、むくみの解消をしていくクラスです。

クラスの受講にあたっては、館内着を着用の上でご参加頂いております。
※館内着未着用の方は入室出来ませんのでご注意ください。