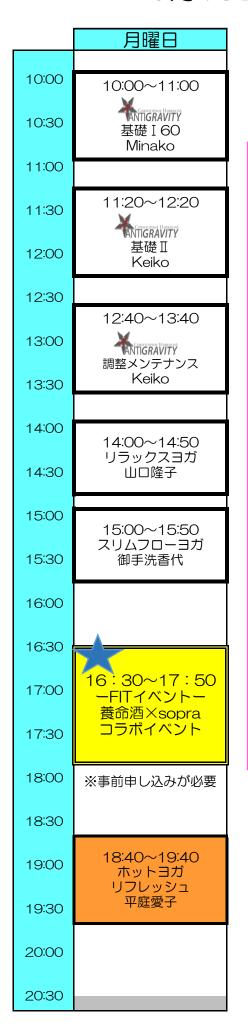
ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井 9月18日(月)敬老の日スケジュール



祝日スケジュールの為、 通常のクラスと時間・内容が異なります。

★ FIT イベント ★ 養命酒×sopra コラボイベント

ハーブ・薬膳セミナー 16:30-17:00

ホットヨガ 17:10-17:50

ホットヨガと養命酒製造による ハーブ・薬膳の講座 コラボプログラム

講座では、夏のダメージを受けた髪や肌、 まだまだクーラー冷えも気になる季節におすすめの 「食べて、巡らせる」ハーブ・薬膳の活用術 をご紹介致します。

ハーブティーをお試しいただきながら 食事や飲みもので手軽に取り入れられる 「巡らせ術」をご紹介します。 講座の後は、ホットヨガのレッスンを行います。 内側からスッキリを実感していきましょう!!

> ※詳しい内容・事前申込については 8月下旬にご案内させて頂きます。 (sopra武蔵小金井 会員様無料)



…服装、注意事項など予めご確認下さい。

