

リンパフローヨガ

Special～前半・後半～



小松 渚

11/23
Saturday

①13:00～13:45 マッサージクラス

②14:15～15:00 アーサナクラス

¥1,100/1レッスン ※各レッスン定員40名

今回は通常のレッスンでは流せない顔やお尻、肩甲骨はタオルワークで全身のリンパを流し、後半ではアサナを使って筋肉を動かし、質の良い筋肉づくり、そして腸もみ、腸のリンパケアをしていきます。
腸は全身のリンパの6割が集まっています、老廃物はおよそ95%便へ尿から排出していきまます。このイベントレッスンだからこそ、なかなか普段手が回らないところまで、じっくり全身流していきます！
今年最後に皆様と一緒に、楽しく心身共にスッキリしていきましょう！

【申込方法】

WEBアカウント⇒メニュー
⇒イベント / JEXERアプリ
⇒マイメニュー⇒イベント
※講座コードは入力せず次に進んでください。

【申込期間】

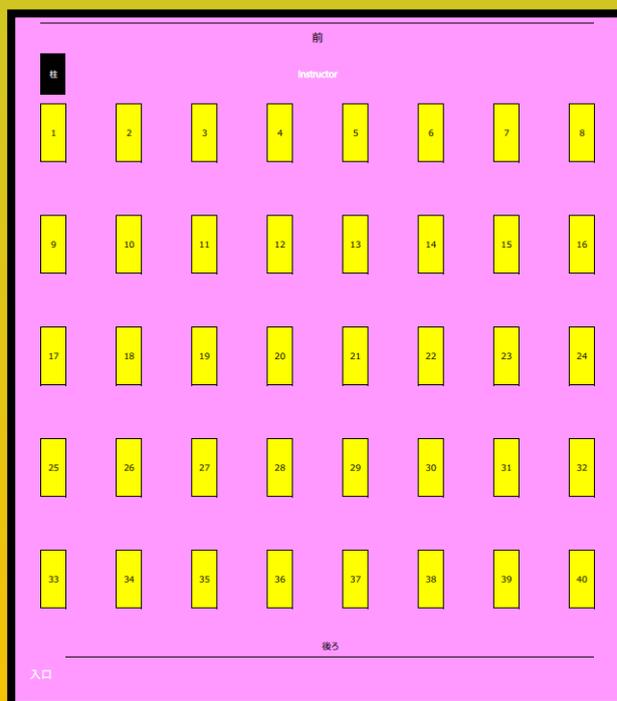
10/26 (土) 00:00～各レッスン開始30分前

【持ち物】

バスタオル・長めのフェイスタオル
水・マッサージ用のオイルやクリーム
(無香料)
※マッサージ用オイル・クリームはなくても参加可能

【服装】

首・脇下・膝下がでているウェア
(タンクトップ、膝上のウェア)



※ご入金は各種クレジットカード・交通系電子マネーのみになります。
※入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。
※ご予約の際、お席をお選びいただけます。