

~JEXER新宿店ゴールデンウイーク
SPECIALワークショップ~

温活筋膜リリース HOTYOGA

担当インストラクター 谷野 智子

「温活」=体を温めて基礎体温を上げ体調不良などを改善することです。
HOTYOGAの環境の中で動いたり解したりする事で体内の水分排出量と
摂取量のバランスを取り体温を正しく保つからだ作りを行います。
又、スティックを使用した筋膜リリースを行い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るクラスです。

- 開催日 2025, 5, 4 (日)
- 時間 17:10~17:55 (45分)
- 料金 ¥1,650 (税込)
- 定員 38名
- 申込開始日/期間 4/20 (日) 10:00~5/4 (日) 16:40