

～JEXER川崎店祝日イベント
SPECIALワークショップ～

温活筋膜リリース HOT YOGA

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 , 4 ,29 (火祝)
- 時間 13 : 25 ~ 14 : 10 (45分)
- 料金 ¥1,650 (税込)
- 定員 40名
- 申込開始日 4 /15 (火) 12 : 00 ~ START

※WEBサービス、イベントよりお申し込みください