

VolcanoYoga

—2大イベント

ゴールデンウィーク特別有料レッスン



小松渚



谷野智子

※座席は入場時抽選となります。入金時のレシートを必ずご持参ください(入金後の返金は致しかねます)

リンパフローヨガ

滝汗!!
70分



小松渚

【日時】 4/29(火)
13:15~14:25 (小休憩あり)
【場所】 Volcanoスタジオ
【定員】 40名
【料金】 1,650円(税込)
【予約】 4/1(火)00:00~レッスン開始60分前

今回のリンパフローヨガはなんと言っても、通常レッスンでは出来ない、70分(小休憩あり)の拡大バージョンになっております!
70分で頭の前から足先まで全身のリンパを特別版で流していきます。
顔はリンパ流しの他、しっかり表情筋を動かす顔ヨガも入れながら、全身エステのような70分の中で滝汗!デトックス!免疫力アップ!!
GW良いスタートに、一緒に楽しみましょう!

~JEXER浦和店ゴールデンウィーク
SPECIALワークショップ~

温活筋膜リリース YOGA



谷野智子

【日時】 5/5(月)
13:00~13:45
【場所】 Volcanoスタジオ
【定員】 40名
【料金】 1,650円(税込)
【予約】 4/7(月)00:00~レッスン開始60分前

「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。