

～JEXER新宿12周年～  
SPECIALワークショップ

# 温活筋膜リリース 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 2024,7,10 (水)
- 時間 12:10～12:55 (45分)
- 料金 ¥1,100 (税込)
- 定員 38名
- 申込期間 2024,6/10 (月)～7/10 (水)  
11:40まで受付

イベントの参加位置は、下記をご確認の上、WEB サービスより

「イベント予約」からお申込みをお願いいたします。

