

筋膜ケア × YOGA

終わった瞬間、カラダすっきり

筋膜のこわばりをほぐし、全身の巡りをスムーズに。
ホット環境で行うヨガと組み合わせた筋膜ケアで、
ゆるめて流して整える。

筋膜ケア
でカラダ調律。

12月度
スケジュール

月曜日	13:30～14:30	担当AYAKO
火曜日	18:00～19:00	担当HIROE
金曜日	16:30～17:30	担当Ai
土曜日	12:00～13:00	担当HYAN

SPECIAL PROGRAM
10月～12月
SPECIAL PROGRAM

ほぐして整える筋膜ケア
and Yoga