

筋膜ケア × ストレッチ

ゆるめて
流して
整える。

筋膜のこわばりをほぐし、全身の巡りをスムーズに。
ホット環境で行うストレッチと軽いトレーニングを
組み合わせた筋膜ケアで、終わった後はスツと軽く、
引き締まったカラダへ。

筋膜
ケア
で
カラダ
調律。



12月度
スケジュール 水曜日 12:00~13:00 担当HIROMI

SPECIAL PROGRAM
10月~12月
SPECIAL PROGRAM

ほぐして整える筋膜ケア
and Stretch