

秋冬こそ 美温で温活

＼秋の美温は、冷え・免疫・代謝をまるごとサポート！／

冷え性対策

朝晩の冷え込みや冷たい風で体がこわばりやすい時期。美温で芯から温め、血流を促し、冷え性対策！

また、肩こり改善にも効果的です。

免疫力アップ

しっかりと汗をかき、自律神経を整えることで免疫力アップ。

気温差に負けない身体作りへ！

代謝アップ

食欲の秋！つい食べすぎちゃっても、美温で深い呼吸とともに汗をかき、代謝アップ！太りにくい体へと導きましょう★

10月から筋膜ケアレッスンをスタートしました！

筋膜をほどこき全身の巡りをスムーズに。

ホットヨガ× 筋膜をぜひお試しください。



駅チカ！ヨガだけでなく、ピラティス・ストレッチレッスンも開催中♪
ホットヨガスタジオ美温 東京オペラシティ店