

筋膜ケア × YOGA

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。
ホット環境で行うヨガと組み合わせた筋膜ケアで、
終わった後はスツと軽いカラダへ。

筋膜ケア
でカラダ調律。

10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