

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。

11月度
スケジュール

NEW!

火曜日	18:00~19:00	担当HIROE
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