

マッサージ × ホットヨガ

こころとからだの クレンジングヨガ

インドの伝承医学「アーユルヴェーダ」で行うオイルマッサージと
ヨガのポーズを組み合わせたクラスです。

前半はマッサージ(頭皮・顔・首肩・腕・足元を中心に行います)

後半は流れのある動きで、からだの巡りを良くしていきます。

オイルマッサージ+ホットヨガで気持ちよくデトックスをし、

こころとからだのクレンジングをしましょう♡

クラス後のお肌のもちもちさや、こころの穏やかさ、リラックス感をお楽しみに～!



大人気トップインストラクター大城若菜

こころとからだのクレンジングヨガ♪

必ずオイルをご持参ください。顔からだに使えるものでしたら何でもOKです♪

こんな方にオススメ

- ☒ アーユルヴェーダに興味がある
- ☒ 身体のメンテナンスがしたい
- ☒ デトックスしたい
- ☒ リラックスしたい
- ☒ リフレッシュしたい
- ☒ 疲れがなかなかとれない



オイル必須

料金: 2,400円 (税込) ※全会員様一律料金が発生します。

詳細&予約方法

LAVAアプリから可能!

予約枠がいっぱいという方は大城に直接お申込みください。



or

