

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



@WAKANAOSHIRO.LAVA.WAKKY