

プレミアムワークショップ

[¥1200] 血めぐりほっとヨガ70

レッスン内容

血液のめぐりに意識を向けながら
ゆったりのんびり、緊張を解きほぐすように動くクラス。
血液は体中をめぐりながら酸素や栄養を運びつつ
いらなくなったものを回収してくれています。
あたりまえのように続く内側の鼓動やめぐりを感じながら
心までホッと温めましょう。

こんな方におすすめ

- ・血流をよくしたい方
- ・むくみや冷えを改善したい方
- ・ほっとリラックスする時間を過ごしたい方
- ・ストレスを解消したい方

★強度：♡1.5 ★温度：ゆるホット

担当者

物江麻衣子

Sトップインストラクター👑

Instagram : @mono__yoga



日時

※70分クラス

料金

●全マンスリー会員様、有料でのご案内となります。

マンスリーメンバー・フリー ⇒ 1,200円(税込)

自店マンスリーメンバー・ライト/4会員様 ⇒ 1,200円(税込)

他店マンスリーメンバー・ライト会員様 ⇒ 1,200円(税込)+他店利用料

他店マンスリーメンバー4会員様/その他の会員様 ⇒ 1,200円(税込)+1回券

※ﾌﾟﾗｽ1店舗をご利用の際は、ご登録店舗と同料金にてご受講いただけます。

※ﾃﾞｲｴｲﾙ会員様が時間外にご受講の際は、その他会員様と同じ料金になります。