



## ホットヨガ & カッサ

# HOT YOGA & GUASHA

11/23(木・祝) 15:15-16:30

カッサ(ヘラ)を使い、皮膚表面を擦ったりすることでリンパを刺激し血液の毒を肌表面に押し出します。血行を良くし、血流が促進されることでより発汗促進も期待できます。また筋膜や筋肉・脂肪にもアプローチ。さらにヨガと組み合わせることで全身の巡りを促し、ポーズが深まります。



担当：Kyoko

タンクトップやハーフパンツなど肌が見えている服装をおススメします。カッサで擦ると肌が赤くなりアザのような内出血が数日残る可能性もあります。

料金

¥1,500

非会員・他店舗会員は別途施設利用料必要

定員

10名

場所

HOTスタジオ

申込

11/1(水)9:00~  
WEB申込開始

- ①申込は前日までにお願いします。
- ②前日時点で最小遂行人数(3名)に満たない場合は休講。
- ③開催が決定し当日空きがあれば当日申込も可能。
- ④当日の場合はフロントまでお越しください。

