

全身リカバリー

8/11(火) 18:00～19:00

担当：Natsumi IR



『全身リカバリー★』のレッスン参加には、
INSPA リカバリーボールのご用意が必須です。

※他社商品のお持ち込み不可



転がり防止のため、スタジオ内では
必ず巾着やバッグに収納してお持ち込みください。



2個セット 1,760 円(税込)

※オリジナル巾着付き

1個 1,100 円(税込)

レンタル 2個セット 330円(税込)



※プラチナ・プレミアム会員様はレンタル無料
それ以外のプランの方は有料となります。

➤ レンタルボールは先着9名分の為、
レンタルボールの在庫がなくなった場合は、
恐れ入りますがご購入をお願いしております。

➤ なお、レンタルボールの残り在庫数は、
来館状況により変動いたしますので、
ご来館時にご確認をお願いいたします。

レッスン内容

前半はヨガで動いて、
後半はリカバリーボールを使って、身体をほぐしていきます。
レッスンでリカバリーボールを使用できる良い機会です。
気になっている方、ご購入された方はぜひ
ご参加してみてください。
持っていない方もレンタルが可能ですので
この機会にぜひご参加してみてください。

こんな方におすすめ

- ・ デスクワークで肩や首が重い方
- ・ 運動前後のケアをしたい方
- ・ 立ち仕事や日々の疲れをリセットしたい方
- ・ セルフケアを習慣にしたい方

