

ご予約
受付中

【特別有料レッスン】

内側から輝く！ホットヨガ×アーユルヴェーダ 美ボディ & 美肌セルフケア講座

～デトックスフロー＋本格セルフケア実践～

『3つの専門知識』を持つ講師だからできる講座

ヨガ講師×顔ヨガ講師×アーユルヴェーダセラピスト

IR : Roran



【第1部】 60分

デトックスフローヨガ

Ayur Flow detox ★★

- ・呼吸と動きを連動させた
フロースタイル
- ・アーユルヴェーダの知恵を
取り入れたオリジナル

【第2部】 75分

アーユルヴェーダ

ワークショップ ★

- ・本格セルフケア実践
(ヘッド&フェイシャルマッ
サージ、全身オイルケア)

こんな方にオススメ

- ✿ ホットヨガの効果をもっと高めたい
- ✿ 自宅のできるセルフケアを身につけたい
- ✿ 40代以降の身体の変化が気になる
- ✿ 更年期を心地よく過ごしたい
- ✿ 美肌・アンチエイジングに興味がある
- ✿ 内側から輝く美しさを手に入れたい
- ✿ 乾燥肌・疲労・不眠などの不調を改善したい



嬉しいお土産つき

① サマハン2袋

→ スリランカの伝統ハーブティー
体を内側から整える14種類のスパイス配合

② オリジナルレシピ&セルフケアガイド

→ ・サマハンアレンジレシピ5選
・体質別セルフケアアドバイスPDF

日程・料金

【開催日】 ●2026年3月25日(水曜日) ※休館日

【時間】 全135分

- 開始 10:00~

- 第1部 Ayur Flow Detoxデトックスフローヨガ

- 第2部 アーユルヴェーダワークショップ

- 終了 ~12:15

【定員】 ●20名 ※事前予約制

ご予約は右QRコード・LINEの「予約フォーム」から！



【料金】 ●亀有店会員様：3300円

●他店舗会員様：3300円+マルチストアサービス料

●非会員様・休会中会員様：4180円(ウェルチケ利用)

持ち物

※タオル・ウェアのレンタルはできません

※プラチナ会員様を除く

【必須】

●大判バスタオル1枚 ●フェイスタオル1~2枚・お水等の飲料(多めに)

●汚れても大丈夫な服装 ※オイル使用のため
(タンクトップ+短パンまたはゆるいズボン)

【あると便利なもの】

●手鏡(フェイシャルマッサージ時に使用)

●髪留め(ヘッドマッサージ時に使用)

