

3月26日
(木)



筋膜リリース

ヨガ

9:00~10:00

CALDO志木 HOTスタジオ

持ち物：バスタオル・フェイスタオル・水(1ℓ程度)

参加費

会員：1,650円(税込)
他店舗会員：マルチストア利用料+上記参加費
休会中・非会員：参加費+ウェルチケ利用：1枚消化

定員

25名 事前予約制
定員に達し次第キャンセル待ち受付となります。
当日にフロントにてお支払いをお願いいたします。
※クレジットカード・PayPay・交通ICなど

IR:masayo



レギュラーレッスン：月曜日



内容プチ紹介

①ボールを挟みつつ寝転がります
なかなかリリースしにくい肩甲骨周りを、
体重×重力の補助でしっかりほぐしていきます。
⇒肩こり改善 肩や腕の可動域UP ⬆️ 代謝UP 🔥

下半身の筋肉が凝り固まっていると、
骨盤の歪みや姿勢の悪さを引き起こすだけでなく、
実は腰痛にもつながります。

②ボールを挟み下半身を上下に動かしほぐしましょう。
⇒血行促進・代謝UP 🔥 歪みの予防



Point

凸凹で
よくほぐせる



masayo IRより

寝ている間に凝り固まった身体をリリースボールを使用し、全身をほぐしていきます。
固まった筋膜がゆるみ、血流が良くなる事で凝りや痛みが軽減し関節の可動域が広がります。
レッスン前と後の身体の違いを感じていきましょう。
皆様にお会いできる事を楽しみにしております。

開催日時

3/26(木) 9:00~10:00

場所

カルド志木
ホットスタジオ

予約フォーム



参加費

- 会員：1,650円(税込)
- 他店舗会員：マルチストア利用料+上記参加費
- 休会中・非会員：ウェルチケ利用(1枚消化)+上記参加費

定員

25名 ※事前予約制
定員に達し次第受付終了となります。

※クレジットカード・PayPay・交通ICなど

持ち物

- バスタオル
- フェイスタオル
- 水(1ℓ)

ご予約は専用フォーム、お電話またはフロントにて承っております。☎048-458-3641
皆様のご参加、心よりお待ちしております♪