

テニスボール ほぐしヨガ



～1個のボールで全身が変わる体感レッスン～

★1 HOT

担当インストラクター



TOMOKO IR

《日時》

3月20日(金・祝)
10:00~11:00(60分)

《参加費》

会員様：1,100円(税込)

他店舗会員様：マルチストアサービス料+参加費

非会員様：ウェルチケ

※デイタイム会員様(時間外利用)につきまして、
時間外利用料 イベント特別価格500円(税込)+参加費でご参加いただけます。

※マンスリー4会員様につきまして、
有料イベントレッスンのみでご来館する場合、来館回数には含まれません。

※通常レッスンを受講の方は、追加料金なしでご参加いただけます。

《 レッスン内容 》

「ほぐす」「整う」「軽くなる」をたった一個のテニスボールで
普段のヨガではなかなか触れない
深いコリ・緊張・クセにアプローチする
特別イベントレッスンです。

自分の体重を活かしながらじっくり、的確にほぐすことで
✓体の重さが抜ける
✓可動域が広がる
✓呼吸が自然に深まる

そんなはっきりした体感の変化を味わっていただけます。

「ただ気持ちいい」だけでは終わらない、
整った感覚が長く続くのもこのレッスンの魅力です！

《 その他 》

★事前予約制

★参加費は
当日フロントにてお支払いください

ご予約はお電話または、
カルド大橋フロントにて受付ております！
ぜひこの機会にご参加ください！