

美笹のゆ



- ◆対象 大人（性別問わず）
- ◆参加費 **無料**（岩盤浴料が別途必要）
- ◆定員 12名



岩盤ホットヨガ

- ① 19:30~19:50
- ② 19:55~20:15

各20分クラス

茶の癒(土)

(化石黄土)

茶の 安心感・気分のリフレッシュを効果 もたらします。

化石黄土

黄土がマグマの地形により再結晶化して形成された天然石です。細胞外へ老廃物が有害物を排出しやすくなります。



毎週
火曜

※日により
担当者が
変更します。

ストレッチ
& ヨガ

本山由味 インストラクター

呼吸、姿勢を整えストレッチ&ヨガでカラダとココロをほぐしましょう。体幹の筋力を使う動きもあり引き締め効果も期待出来ます。



福田恵子 インストラクター

ストレッチや簡単なヨガのポーズを取り入れて行います。20分でしっかり汗をかきましょう。



浜本康司 インストラクター

筋力を使ったポーズも少し取り入れ身体の代謝を上げます。



月2回
木曜

開催日

9/12 (木)、9/26 (木)

本格岩盤ヨガ

ai インストラクター

リンパマッサージを取り入れ簡単なポーズで芯から温めリフレッシュしていきます。



レッスン開始10分前に準備の為御退出をお願いしております。