

日常から解放！周囲を気にせず自分だけに集中する特別な1時間

暗闇 × 音楽 × 燃焼

特殊ライトを使った ワークアウトヨガ

11.23 日

10:30~11:30

★★~★★★

祝！8周年特別 有料イベント ✨

ヨガテーマ

「解放感」「爽快感」「達成感」を同時に体感

暗闇と音楽の中で行うヨガと筋トレの組み合わせは、身体だけでなく心にも嬉しい相乗効果をもたらします。日頃のモヤモヤや疲れを吹き飛ばし、ココロもカラダも元気に、美しく、そしてHappyに！

担当IR

Yumi

- ・E-RYT200
- ・INSPACALDOヨガインストラクター 養成修了
- ・BESJマットピラティス トレーナー指導者資格
- ・実践ヨガ解剖学講座修了
- ・AEAJアロマセラピー検定 1級取得
- ・インサイドフロー指導者養成講座修了



詳細

参加費

会員様：1,650円(税込)

他店舗会員様：1,650円+マルチストアサービス料金

非会員様：ウェルチケ1枚分

定員 15名

予約受付 10/15(水)~11/23(日)

※カウントレッスンになりますので
時間外利用・追加レッスンの場合は
参加費+¥500円で受講可能です

ヨガと筋トレで得られる10の嬉しい効果

ヨガ

- 1 柔軟性アップ
- 2 集中力アップ
- 3 身体の歪みを整える
- 4 内臓機能活性化
- 5 慢性的な症状の緩和、予防
- 6 エネルギーを高める
- 7 自律神経を整える
- 8 ホルモンバランス安定
- 9 デトックス
- 10 アンチエイジングメリット

筋トレ

- 1 脂肪燃焼効果
- 2 免疫力を高める
- 3 血行促進
- 4 骨密度の向上
- 5 疲労回復
- 6 姿勢改善
- 7 バランス機能向上
- 8 脳の機能向上
- 9 ストレス軽減
- 10 睡眠の質向上

こんなにたくさんの効果が得られる！

カルド天六店 ☎06-6136-1700

ご予約はフロント又はお電話にて受け付けております♪

