

HOTYOGA DEEP DETOX

～ホットヨガ ディープ デトックス～

日時 毎週日曜日

12:45～13:25

場所 7F ホットヨガスタジオ

※女性限定

料金 月払：3,520円/外部4,620円

都度：880円/外部1,980円

日程 4月 6.13.20.27日 (4回)

担当 松村 絵葉

定員 16名

受付:3月2日12:00～開始



※表示価格は全て税込み価格となります。

フロースタイル（流れるように）でポーズを行い、身体を内側から温めていきます。足裏土台からインナーマッスルを意識する立位、バランスのポーズを多く取り入れて、呼吸を調和しながら身体を引き締め、発汗デトックスを促していきます。いつものレッスンで、もう少し汗をかきたいなという方、ぜひぜひご参加ください！
40分のクラスです♪

※外部の方はレッスン前後1時間施設利用可能です。

※レッスン開始30分前までにWEBにてお申し込み・ご入金ください。

※開催3日前までのキャンセルで手数料550円を引いた金額をご返金致します。
月払の場合は初回レッスン日の3日前までのキャンセルとなります。