

リンパドレナージュ

+

ホットヨガで驚きの汗!!



エステシャン歴10年以上のインストラクターがやさしく指導ー

リンパドレナージュとは、体内に溜った老廃物や毒素をリンパ液にのせて排泄するマッサージ手法。リンパ液は冷え性、血行障害、免疫機能の改善に重要な役割を果たしてくれていますが、私たちのリンパ液は、生活習慣やストレスなどによって、とても流れにくくなっています。リンパドレナージュによってリンパを流すことで、むくみ、セルライトを取り除くこと期待できます。

ホットヨガの高温・高湿のスタジオで行うことにより、さらに代謝が上がり、多量の汗とともにデトックス。

有酸素運度でインナーマッスルを鍛え、太りにくい体質をめざします。

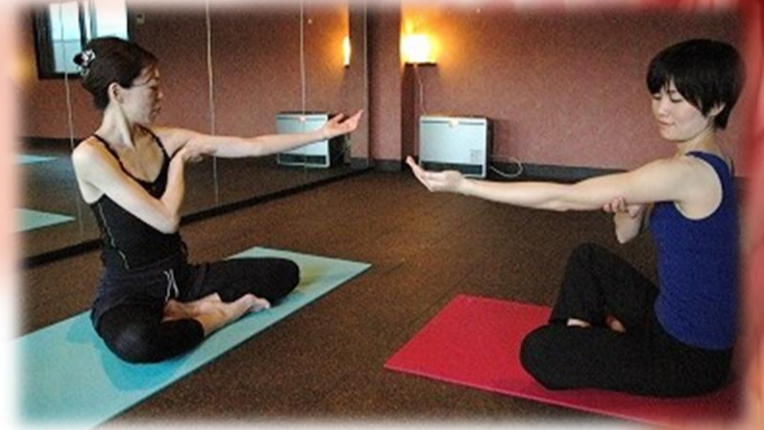
またヨガは自律神経を安定させる唯一のメソッドです。

リンパホットヨガで心も体も美しく、健やかに!!

こんな方にオススメ!!

冷え症、顔・足のむくみ、肩こりなどにお悩みの方。

またホットヨガは少ししんどい方。



お持物

大きめのバスタオル、汗ふきタオル、お水1リットル程度、レッスンウェアー

費用/時間

60分/1800円

開催教室

阪神西宮教室・甲南本通り教室・甲子園教室

※各教室の開催時間はスタッフまでお問い合わせください

2月からの
オススメ
新コース

Lymph HOT YOGA

ぜひご体験ください