

## 2本入りおすすめレッスン！！

・金曜日 19:30 ~ 20:00 30分ホットストレッチ★  
担当：金井 (30分)

↓ 20分後…！

・金曜日 20:20 ~ 21:20 アロマスローヨガ★  
担当：金井 (60分)



+



レッスンに慣れてきた方は2本入りがおススメ！

30分ホットストレッチ ★  
(金) 19:30~20:00 金井

アロマスローヨガ ★  
(金) 20:20~21:20 金井

20分後

ホットの環境の中でストレッチを行い、Saps.商品のこりトレを使ってしっかりと身体全体をほぐしていきましょう。次のアロマスローヨガと連続2本入りもおすすめです。

初めに身体のコリをほぐしてからゆっくりと呼吸に合わせてポーズを行います。初めての方でも無理なくご自身の心と身体と向き合い、心地よくヨガの時間を楽しみましょう。



大ヒット商品！  
こりトレ！





