

特別ワークショップ

足元から整える冬支度

冷え・脚のトラブルの予防と対策を学ぶ

受講料 3,300 円 (税込) レッスン時間 : 75 分

開催日 11/21 (土) 14 : 30 11/24 (火) 11 : 30

ご自身の脚をいたわりながら、医師監修プログラムで、日々のセルフケアに役立つマッサージの方法を実践形式で学びます。

後半は、ヨガニードラや自律訓練法を取り入れながら、心と身体をゆったりと緩め、睡眠の質の向上にもつながるリラックスタイムを過ごします

お申込方法：予約システム又はスタッフまで

服装：膝上まで上がるパンツ（レギンス NG）

持ち物：ヨガマット・水分・大きめのタオル・靴下・

お肌が心配な方はオイル持参可

※3名様から開講 ※駐車場の都合上車利用の方は5名まで

※キャンセルは2日前17時まで



講師：Nao 先生

URU yoga