

◆代講・クラス変更情報◆

12 / 9 土 12:45 代講 コアコントロールピラティス サトミ → アヤリ

◆特別スケジュール◆(祝日やワークショップに伴う変更等)

12月9日 (土)	11:00~12:15 アロマヨガ エリー	12:45~13:45 コアコントロール ピラティス アヤリ	14:15~15:45 ★ワークショップ★ 筋膜&オイルトリートメント セルフケアで理想の ウエストへ ヒサノ	16:15~17:30 ボディI チアキ

★ワークショップのお知らせ★

12月9日(土)開催 14:15~15:45(90分) 担当講師:ヒサノ先生

筋膜ストレッチ&オイルトリートメント~セルフケアで理想のウエストへ~

12月はクリスマスや忘年会などの楽しいイベントも多く、
新年に向け慌ただしさが増してきます。この時期、お腹周りのもたつきが気になる方も多いのではないのでしょうか？

今回は、ウエストメイキングのためのセルフケア法をご紹介します。
普段の調整法に加え、つかんで動かすことで筋膜の状態を良くする
「筋膜ストレッチ」を丁寧にいき、内側から体を温めることで血行促進
を促し、メリハリのある理想のウエスト周りに一歩近づけます。

さらに「オイルトリートメント」に使用するF.Sトリートメント
オイルは浸透力が高く、保湿効果にも優れた上質の天然オイルです。
オイルに含まれるローズやゼラニウムの成分は女性ホルモン調整作用や
デトックス効果のある精油で、肌にうるおいやハリツヤを与えます。

スッキリしなやかボディで今年を締めくくり、輝く新年を迎えましょう。



使えます♪



3stamp challenge! で集めた100円券が

最大10枚まで使えます!!

月会員の方は割引特典に**プラス**で100円券の
割引も使えるのでかなりお得に参加できます♪

どなたでも参加可能! 美しいウエストを手に入れましょう☆

