

心身ともにリラックス

HOT YOGA 5times trial

室温37℃前後、湿度60%前後に設定された空間でレッスンをを行います。筋繊維を無理なく伸ばすことができ、運動中に筋肉を傷める危険性を軽減することができます。身体の柔軟性が向上するので、安全に運動ができ、さらに運動効果を上げることができ、血行が良くなり、免疫力アップ、新陳代謝やお肌の活性化を促進し、美容面でも大きな効果がえられます。



みんなで
楽しくやり
ませんか？

**5 Times Trial Ticket
¥ 10,000 (税別)**
有効期限：2017年12月25日(月)
※クラブフロントにてお求めください
※レッスン参加の際は事前予約必要となります

朝日スポーツクラブ[BIG-S竹の塚]
TEL.03-5242-1331
平日 9:30~23:00
土曜 9:30~22:00
日祝 9:00~19:00
毎週金曜日休館



**Hot Yoga
Studio**