

健美房「熱の癒」にて開催！

岩盤ホットヨガ

岩盤ホットヨガは、室温約50℃の室内でヨガポーズをとります。
暖かい室内では、筋肉が伸縮しやすくなり新陳代謝が高まるだけでなく
筋力アップや引き締め効果も期待できます。



受講料

200円

毎週 月曜日 / 14:00 ~ 14:15

※受講希望の方は、事前にフロントまでお申し出ください。
※受講者の方は、5分前までに「熱の癒」にお入りください。
※岩盤ホットヨガ中の「熱の癒」は、他のお客様のご利用はできません。

※岩盤浴利用料が別途必要です。