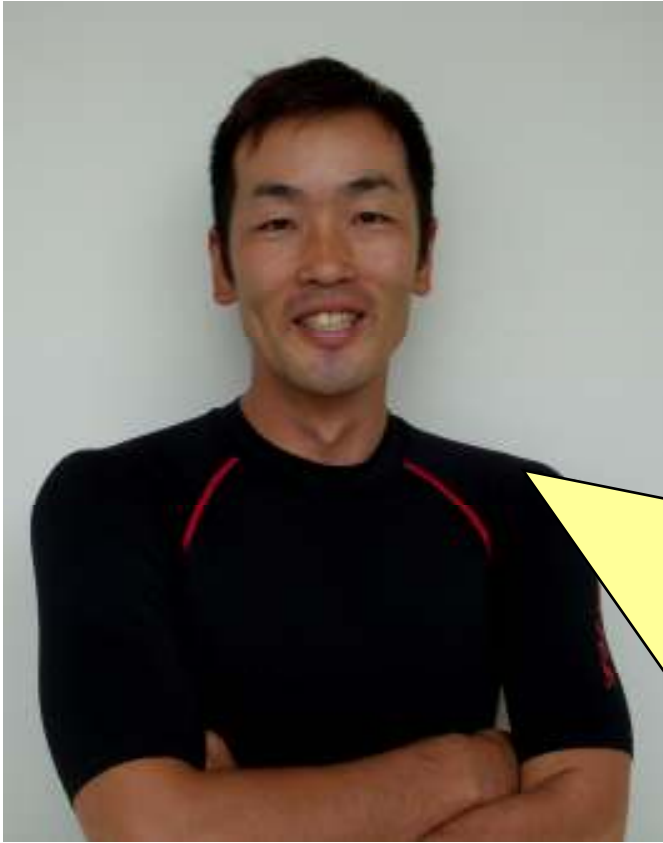


ルーシーダットン (タイ古式ヨガ)

～パーソナルストレッチ～



ストレッチと聞くと体を伸ばし、コリをほぐしてリラックスするだけのものと思いませんか？

体の引き締めたいところを正しくピンポイントで伸ばすことにより、血行は促進され、新陳代謝が高まります。その結果、脂肪が燃焼しやすくなるのです。

またルーシーダットンではねじりの動作やオリジナルな技により、体の引き締めから身体能力のアップも期待できます！

この機会に是非体験してみてください♪

担当：金成琢磨

～タイの古くから伝わる伝統予防医学～

ルーシーダットンは、実際に体に効果を上げるために創られた健康維持のためのテクニックです。皆さんの体に秘められた不思議な能力を引き出し、身体の可能性をアップさせます。パーソナルストレッチではその伝統的オリエンタルな技で、皆様の体のお悩みを解決していきます！

期待できる効果

冷え・腰痛・肩こり・柔軟性アップ・けがの予防緩和・疲労回復・ダイエット など

■実施日

火曜日 12:00～、12:30～、13:00～、13:30～

※トレーナーの都合により受講できない日時もございます。詳しくはフロントにお問い合わせください。

■料金

25分 ￥2,625

■予約方法

- ・フロントで直接ご予約、または電話でのご予約も承っております。
- ・予約はセッション当日の2週間前から前日まで受付け致します。
- ・受付時間は平日 10:00～、土日祝日 9:00～営業終了までとなります。
- ・当日予約は受付けておりません。 TEL:03-3836-7711

■キャンセルについて

- ・キャンセルをする場合は、セッション前日までに必ずご連絡をお願い致します。
- ・当日キャンセル及び当日の時間変更の場合は料金の100%をお支払い願います。