

コロナに負けないカラダに！

イタリア溶岩 HOT YOGA オンザシヨア

立川駅北口徒歩1分

042-595-8039

立川 ヨガ

検索

免疫力を高めるには、適度な運動が不可欠！
副交感神経を優位にして、ポッカポカ女子になる♡



講師
Momoko

免疫力UP

免疫力を高めるには、適度な運動が不可欠！筋肉を動かすことで体温が上がり、血行を促進し、代謝もUP♪体が温まると副交感神経が優位になり、神経伝達物質アセチルコリンが血管を拡張し、心拍数も低下させ
Relaxモードへ♪

ダイエット

頑固な脂肪に効くのが溶岩が発する遠赤外線。体温が1度UPすると、基礎代謝は12%もUP♪YOGAやピラティス、キックボクササイズやボクササイズなど36種類以上のメニューから選びたい放題。飽きっぽい方でも楽しくダイエットが可能◎

デトックス

通常のホットヨガにありがちな暖房等で体を温めても、出てくるのは水分だけで、デトックス効果なし(T_T)溶岩で体の芯からポッカポカにしてアポクリン腺から詰まった皮脂やアンモニア、塩分や脂肪などの不純物もぜ～んぶ排出★

そぎ落とされるのは余分な脂肪だけでなく、ココロとカラダの不純物。



大人気

ホットヨガ
& ピラティス

NEW

キックボクササイズ
& ボクササイズ

受付 平日 : 08:00~22:00
時間 土日祝 : 08:00~19:00

WEBサイト



〒190-0012 東京都立川市曙町2-14-10 エトロワビル3F
[TEL]042-595-8039 お気軽にお問い合わせください♡