

# 3, 4月期間限定イベントレッスン

## デトックスヨガ

～内臓機能を高め身体の中から美しく～

### レッスンのご感想♪

- ・ 内臓を意識しながら動く事がなかったので、  
すごく新鮮でした♪
- ・ 胸が開いて気持ちよかった！
- ・ ハダコイとの相乗効果ですごく汗が出た☆
- ・ 股関節の動きがスムーズになった！
- ・ むくみが軽減した♡
- ・ 骨盤を修正してもらおうと腰回りが開いて気持ちよかった！

ご受講いただき  
ありがとうございました！



ホットヨガ & コラーゲンスタジオアズ倉敷店