

# デトックス YOGA

身体の内部から温めることで新陳代謝の向上や腹式呼吸による血行促進、  
むくみや冷えの解消、全身の疲労回復などがあります。

内臓を活発にしスムーズな体内機能にすることで  
便秘の解消やダイエット効果の期待できます。

寒い時期だからこそ!暖かいプールサイドでデトックスヨガを行いませんか?

2/24 (月) 13:00~13:50

場所

アケアマリンプラザ プールサイド

定員

20名

料金

一般:1,000円

(プール使用の場合別途施設使用料必要)

会員:500円

web申込はこちらから



アケアマリンプラザ

愛知県知多市緑町10番地 Tel0562-32-0107