

心も身体も肌もキレイに健康に！

ICE YOGA



ICE YOGA

- リラクゼーション アロマヨガ
- ハタヨガ
- パワーヨガ
- メディカル ピラティス
- フィットネス ストレッチ
- 整体

MIX

ICE YOGAは、全て心身のリラクゼーションが土台となったYOGA

ドクター・ヨガインストラクター・パーソナルインストラクター・ピラティスインストラクター・整体師・ダイエットインストラクター
各種カウンセラー・アロマセラピーインストラクター・メンタルヘルスマネジメント・ストレスケアマネジメント・カラーセラピスト
メンタルタフネストレーナー・健康管理士等の有識者と、脳科学・心理学をミックスし、考案・開発したメニューです。

THEME

- 骨盤調整
- くびれ作り
- 姿勢調整
- 美肌作り & 便秘解消
- ヒップアップ
- ホルモンバランス & 自律神経安定
- 運氣UP

etc

