



YAMUNA

FOOT

Fitness®



2025.1.11 sat / 1.25sat

2月開催日決定！＜受付＞1/11(土)16:00～



2025.2.1 sat / 2.8sat

場所：Bスタジオ

18:30～19:00

定員 7名

料金 ¥1,100(税込)/回

ウェイクスレンタル料 ¥220(税込) ※初回レンタル料 無料

♡YFF®(ヤムナフットフィットネス)とは...♡

足部専用のツール(ウェイクス)を使い、足底の小さな筋肉、腱、骨を刺激して血流を促し、眠ってしまった筋肉の動きを目覚めさせます。それにより、

●つぶれてしまった足底のアーチを引き上げる

●詰まってしまった関節にスペースを与え骨のアライメントを整えることが期待できます。ウェイクスを使い、足の正しい動かし方を意識し強い基盤を作りましょう。それは、結果として、全身の姿勢改善にも繋がっていきますよ♪

担当 MAKI

