

スパ  
エステ

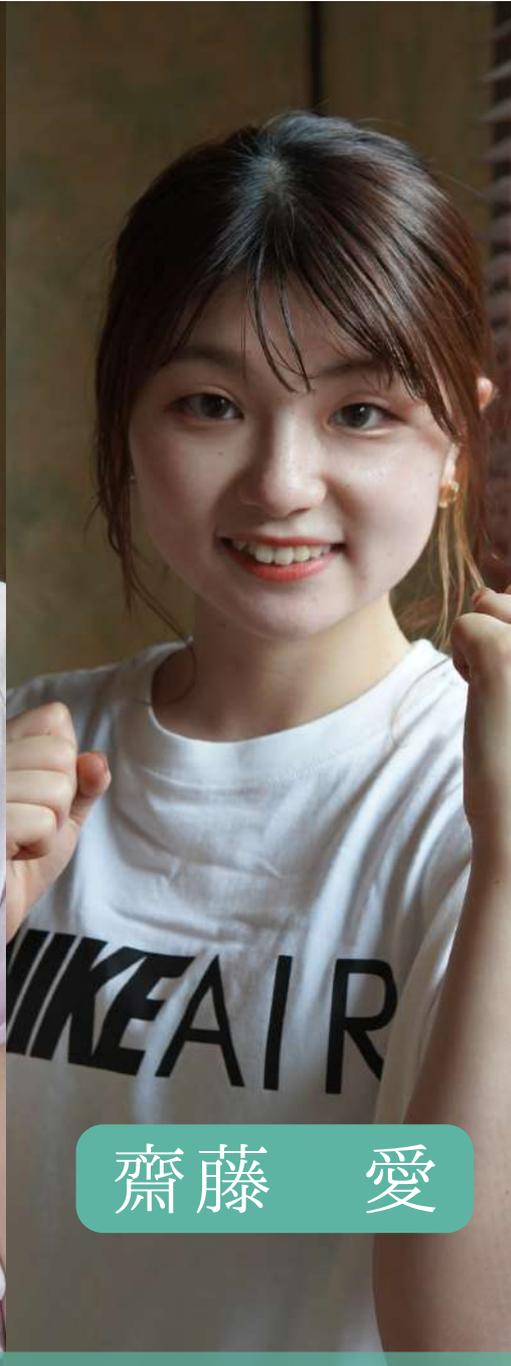
身近なリゾート



# 潜入取材！



西田有希



齋藤 愛



安江みさき

可見店スタッフが  
ヨガを体験！



# 可児店スタッフが【ストレッチポール&ヨガ】を体験！



ヨガ頑張るぞ！

3人とも  
ヨガ初体験なので  
すごく楽しみです！



解放感ある空間！

YOGAスタジオ

(左) 西田 (中) 齋藤 (右) 安江  
TJ天気予報可児店スタッフ！



ストレッチポールを背に  
スタートです。



オウ・・・  
効く！！



肩甲骨が伸びで  
気持ちイイ！



ガンバ！

体が硬くて痛い(涙)



日ごろ使わない筋肉や  
筋を伸びて  
スッキリしますね！



程よい負荷がイイですね・・・



今日はぐっすり  
寝れそうです



日常生活で起こる筋肉の緊張  
や肩こり・まき肩・反り腰  
などを改善していきます。  
呼吸が深くなり、骨格を正し  
い位置へと整えます。

ヨガを体験して！



背筋が伸びて姿勢が良  
くなりました  
呼吸も深くなり頭・体が  
スッキリして  
気持ちいいですね！  
ヨガが人気の理由が  
分かりました。



# 今月のお勧めヨガ



## ストレッチポール & ヨガ



### ストレッチポール & ヨガ (60分)

身体の軸を意識し左右差や緊張をやわらげることで深いリラクゼーション効果を体感できます  
関節可動域が広がり、胸郭の可動性が改善することで深い呼吸に変わり  
カラダ・ココロがスッキリします。

リニューアルオープン特別価格

期間限定  
2022年10月1日 ~ 12月30日まで

■ 初回～3回まで 1000円 (税込)

ヨガの深い呼吸は自律神経を整え、免疫力を高めてくれます  
そして美肌効果も有ると言われています  
呼吸に合わせてポーズをとることで、姿勢を整え、代謝を上げ  
ボディーラインにも意識を向けていきます。  
ヨガの呼吸で病気に負けない身体をつくり  
アンチエイジングを目指し綺麗になろう！  
このクラスはゆっくりとした呼吸に合わせて動くので  
初めての方でもご参加できます。  
肩コリ、首コリの方にも！



ヨガインストラクター  
山本かよ



インストラクタ Rieko

輝く女性たちを応援する  
女性専用の楽園



明日への



【綺麗】と【元気】



をサポートします



☎ 0574-61-2808

\*一人一人のお客様に寄り添いながら施術しており  
電話対応が出来ないことが多くあります  
留守番電話にメッセージを入れて頂き  
折り返しご連絡させていただきますので  
よろしくお願いたします。



CoCoo 可児店

岐阜県可児市下恵土807-1

☎ 0574-61-2808

営業時間

- 平日 10時30分～20時
- 土日祝 10時～20時