

TWO.SEVEN BODYでは、トレーニングの一環として「ヨガ」を取り入れています。

追加料金なく、週2回の利用日内で受けることが可能です。
ご希望の方はスタッフまでお申し付け下さい。

①ヨガ 60分間

運動量 ★★★

②リラックスヨガ 60分間

運動量 ★★★

《ヨガの効果例》

身体のゆがみ・くせを直す
自然治癒力を高める
慢性的な症状の緩和
自律神経を整える

ヨガレッスンスケジュール

9月						
日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
			②リラックスヨガ 13:30			
9	10	11	12	13	14	15
①ヨガ 13:30	休館日		①ヨガ 13:30			
16	17	18	19	20	21	21
	②リラックスヨガ 13:30					
23	24	25	26	27	28	29
①ヨガ 13:30				②リラックスヨガ 13:30		
30						

※定員（最大6名）になり次第、受付を終了させていただきます。

※提示の時間に開始。遅れての参加は出来かねますのでご了承ください。