

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

10月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
					①ヨガ 13:30	
7	8	9	10	11	12	13
	休館日			①ヨガ 13:30		
14	15	16	17	18	19	20
②リラックスヨガ 13:30		①ヨガ 13:30			②リラックスヨガ 13:30	
21	22	23	24	25	26	27
			①ヨガ 13:30			
28	29	30	31			
②リラックスヨガ 13:30						

※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。