

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

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