

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

2月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
			①ヨガ 13:30~			
10	11	12	13	14	15	16
②リラックスヨガ 17:30~						
17	18	19	20	21	22	23
①ヨガ 13:30			②リラックスヨガ 13:30~			
24	25	26	27	28		
		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。余裕をもってお越しください。遅れての参加はお断りする場合がございます。