

大人気の「**ヨガ**」月替わりで身体の不調を改善できる内容でお届けします♪

会議室  
特別教室

ヨガで大切な「**呼吸法**」で大きく効果が出るのが「**自律神経が整う**」事です！  
自律神経が整うと**夜もぐっすり眠れる**ようになり毎日が**元気で快適**になります！  
身体が硬くても自分のペースで出来るので心配いりません！

# 内臓活性化 ヨガ



内臓機能を高めるとデトックス効果で体スッキリ！ヨガのポーズ（アーサナ）や呼吸法で身体を内側から温めて血行を促進するので内臓器官の活性化が期待できます！

**1月13日（水）・1月25日（月）**

**10:00～11:00 2F会議室にて開催！**

\*定員：3名（先着順） \*対象：成人（16歳以上） \*料金：330円  
（事前予約制・キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。）

**12月21日（月）** より1F 総合受付にて受付開始！

皆様のご参加、お待ちしております！

**※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます！**

**☆コロナ感染症予防対策にご協力ください☆**



大人気の「**ヨガ**」月替わりで身体の不調を改善できる内容でお届けします♪

会議室  
特別教室

ヨガで大切な「**呼吸法**」で大きく効果が出るのが「**自律神経が整う**」事です！  
自律神経が整うと夜もぐっすり眠れるようになり毎日が**元気で快適**になります！  
身体が硬くても自分のペースで出来るので心配いりません！

# 内臓活性化 ヨガ



内臓機能高めるとデトックス効果で体スッキリ！ヨガのポーズ（アーサナ）や呼吸法で身体を内側から温めて血行を促進するので内臓器官の活性化が期待できます！

**1月13日（水）・1月25日（月）**

**10:00～11:00 2F会議室にて開催！**

\*定員：3名（先着順） \*対象：成人（16歳以上） \*料金：330円  
（事前予約制・キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。）

**12月21日（月）**より1F総合受付にて受付開始！

皆様のご参加、お待ちしております！

**※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます！**

**☆コロナ感染症予防対策にご協力ください☆**







