

『朝ヨガ健康法』

あなたも朝活始めませんか！？



初心者の方も大歓迎です！お気軽にお申込みください♪

毎週木曜 9:45～10:45

料金：6,400円 / 2ヶ月 8回

定員：20名 対象：成人

場所：会議室 持ち物：ヨガマット（バスタオル可）

ヨガをする際に重要な深い呼吸は、体の中に新鮮な酸素をたっぷり届けてくれます。酸素が体内に入るとあらゆる神経細胞が目覚め血行を促進し代謝がアップします。代謝がアップすると脂肪燃焼がより促進されたり老廃物が外に出やすくなります。

朝ヨガを続けることによって体質改善の効果が期待できます！

お申込みはお電話または窓口にて受付中！！