



YOGA

豊川市総合体育館 ヨガ教室



-ヨガの効能-

- カラダの柔軟性が高まる効果がありインナーマッスルが鍛えられます。
- 有酸素運動でダイエット効果があり基礎代謝がアップし正しい姿勢にもなります。
- 便秘解消の効果があり細いウエスト作りにも効果があります。
- 血行を良くする効果があり冷え性肩こり対策にも有効です。
- リラックス効果がありストレス解消ヒーリング効果もあります。

リフレッシュヨガ

●毎週木曜13:30～14:30

骨盤調整ヨガ

●毎週木曜19:30～20:30

■参加料:各1回910円

☆お得な回数券なら800円でご利用できます！

トレ室回数券(一般12回分3,600円)

レッスン回数券(10回分5,000円)

