

水曜日  
19:00~

60分クラス

心ととのう

ビランクスヨーガ

心とカラダのバランスをとりながら  
呼吸と共に流れていくヨーガの時間

01 | 全身のシェイプアップ

02 | ホルモンバランス調整

03 | 内臓の強化

お得な定額プラン

\ 2ヶ月でこの価格 /

¥9,000  
(税込)

新規入会時は¥10,000  
(税込)

まずは体験。

洲本市文化体育館トレーニングルーム

☎ 0799-22-6726



◀ HPは  
コチラ

ビランクスヨーガの

# 3つの効果。



01

## 基礎代謝の向上

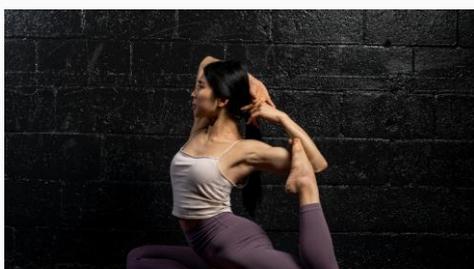
色んなポーズで全身を刺激することで、基礎代謝を向上させ、脂肪燃焼しやすい身体を目指します。



02

## 自律神経を調整

深い呼吸を意識することで、自律神経の調整に必要なホルモンバランスを整え、心身をリラックス。



03

## 内臓へのマッサージ

前屈やねじり動作を行うことで、内臓に適度な圧迫と刺激を加えて内臓の強化につなげていきます。

「ビランクス」とは、ラテン語で「バランスをとる」という意味の言葉。ビランクスヨーガは、様々なポーズで身体の隅々までトレーニングを行い、深い呼吸で心とカラダを静めて、双方の健康増進を目指すプログラムです。初心者でも気軽にトライできる理想的なヨーガスタイルを体験しましょう。

豊富なスタジオプログラムを楽しめるジム。  
あなたの健康をサポートするのは私たち。

コナミスポーツ(株)