

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

料金プラン

\ 1ヶ月(4回) /

¥5,500 (税込)

\ 1回利用なら・・・ /

¥1,700 (税込)

まずは体験。

洲本市文化体育館トレーニングルーム

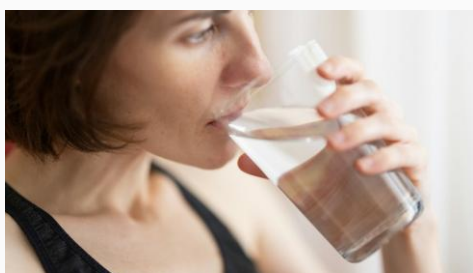
0799-22-6726



◀ 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

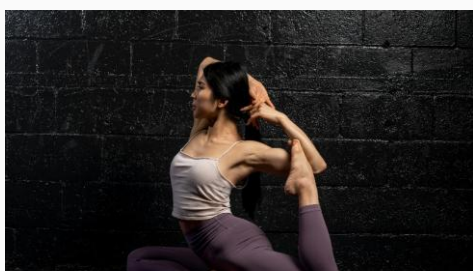
色んなポーズで全身を刺激することで、基礎代謝を向上させ、脂肪燃焼しやすい身体を目指します。



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)