

心も身体も磨きをかける

「おとこヨガ」

スナックりこ

×

ever.YOGA&FITNESS

ヨガで内側から輝くジブンへ



01

姿勢を整えボディメイク

姿勢を改善することで若々しくしなやかな筋肉を作りボディラインを上げることができます。身体が硬くても大丈夫！



02

ケガ防止と運動能力向上

体幹を鍛え柔軟性を身につけることでケガをしにくくなるだけでなく、運動能力の向上も期待できます。長くスポーツを楽しむ為の身体作りにも！



03

リフレッシュ&集中力

ヨガの呼吸法で自律神経が刺激されリラックス&リフレッシュ！睡眠の質も高まり、頭がスッキリするので集中力が高まります。

第1回目
4月27日(土)18:00~
会場：スナックりこ



【肩凝り解消ヨガ体験×ちょい飲み】

4,000円(税込)

第2回目
5月25日(土)17:00~
会場：ever.YOGA studio



【身体スッキリ！本格ヨガ体験】

2,500円(税込)

2回セットの
お申し込みで

通常 6,500円(税込)

特別価格

6,000円(税込)



ever.YOGA&FITNESS

☎ 050-1808-1396

新潟県十日町市馬場丁1396-1

ever.doichi@gmail.com

https://ever-doichi.com/

公式LINEからお問い合わせか
WEB予約ページよりご予約くださいませ。



お申し込み
お問い合わせは
こちらから