脳と腸のヨガ・瞑想

冷え・風邪予防にもおススメ！

難しいポーズなし！静かに自分と向き合うぜいたくな時間。

脳科学と東洋の伝統を融合したトレーニングで初心者でも変化を感じやすいです。腸と経絡にアプローチする簡単なエクササイズと、呼吸・瞑想で心身のバランスを整え、身体の内側から健康をサポートします。

自然にダイエットできた！

ストレスが気にならなくなった！

頭スッキリ・集中力がついた！

運動不足解消・体質改善できた！

［内容］
- 脳と腸をほぐす体操
- 丹田呼吸
- 脳リラックス瞑想

まずはクラス体験を!!

入会随時

男性・女性問わず20代から80代まで幅広い層の会員さんがいらっしゃいます。
自分に合わせてできるので、体力に自信のない方もご安心ください。

［11月体験コース］トレーニング＋腸もみセラピー（所要時間約2時間）

11月1日（水）～30日（木）

＊月曜定休。オンライン体験も可能！

■時間 10：00～/14：00～/19：00～　土日10：00～
■体験費：1,500円（期間限定）
■持ち物：動きやすい服装・お飲み物・タオル
※要予約　※各回先着5名様

【お問合せ・ご予約はこちらから】

イルチブレインヨガ錦糸町スタジオ

☎03-3846-6231

（受付時間9：00～22：00）

当店は以下のウイルス対策を行っています。
［マスク着用/消毒と検温の徹底/定期的な換気/距離を保ったトレーニング］

★HPからご予約はこちらから

トレーナー：鈴木

墨田区江東橋1-11-7ホテイビル４F
（錦糸町駅徒歩５分）