

簡単♡難しいポーズなし♡ シンプルだけど奥が深い♡

無理なく
ダイエット
できた!

周りに流され
なくなった!

頭すっきり!
集中力が良
くなった!



ストレスが
気にならな
くなった!

目覚めが
スッキリ!

お腹が
引き締まった!?

腸と脳 ヨガ・瞑想

脳科学と東洋の伝統的なトレーニングを融合して考案された、腸や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、健康をサポートします

おかげさまで
今年で20周年

70分クラス体験 受付中♪ (所要時間120分)

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安心してご体験いただけます。

テレビでも紹介されたレッスン
+ 腸もみセラピー10分

体験費：1回 1,500円

(10月30日まで期間限定)

- 充実の個別サポート
- マット無料レンタル
- 持ち物：動きやすい服装

	火	水	木	金	土	日
10:20~	○	○	○	○	○	○
14:20~	○	○	○	○		
19:20~		○	○	○		

※月曜定休・1回先着5名様

ご予約・お問合せは、お気軽に♪

☎ 03-3846-6231

(受付時間9:00-21:00)



トレーナー：鈴木ナホ(指導歴17年)
2015年に「ぶらり途中下車の旅」に
出演し当ヨガのトレーニング
「血まわしエクササイズ」を指導。
明るく親しみやすい指導が好評。

イルチブレインヨガ錦糸町スタジオ

墨田区江東橋1-11-7ホテイビル4階



HPから予約もOK↑



(JR錦糸町駅南口徒歩5分)