



キーポイントは腸・脳・丹田！

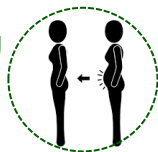
おかげさまで
22周年！

簡単！難しいポーズなし♡シンプルで深い！東洋の伝統的トレーニング＆脳科学から考案

呼吸・瞑想のためのヨガ



- ・リラックスし呼吸が楽に
- ・体力がついて疲れにくくなった



- ・お腹まわりがスッキリ
- ・ダイエット成功！



- ・決断がはやくなった
- ・明るくなったといわれる

TVでも紹介された
新感覚トレーニング！

<体験会のご案内>

老若男女問わず、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。
ご自分の状態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参加ください。

体験トレーニング 80分 + 腸もみほぐし(10分)

■ 参加費 1,500円 ■ 持ち物 動きやすい服・飲み物、タオル

*ご希望の体験日時をお伝えください

5月7(木)～31(日)

時間10:00～/14:00～/19:30～(土日は10:00のみ)

各回先着5名様・要予約(上記以外の日程もご相談可)

HPから
ご予約は
こちら➡



LINEから
ご予約は
←こちら



トレーナー:鈴木なほ

2015年「ぶらり途中下車の旅」
に出演し当ヨガのトレーニング
「血回しエクササイズ」を指導。
明るく親しみやすい指導が好評。
YouTube総再生数15万回突破。



講師YouTube

ILCHI
Brain Yoga

イルチブレインヨガ錦糸町スタジオ

【ご予約はお気軽に！】



墨田区江東橋1-11-7ホテルビル4F
(JR錦糸町駅南口徒歩5分)

☎03-3846-6231 受付時間 9:00～21:00