

# 腸と脳の新感覚YOGAのエクササイズ

- 丹田・体幹
- 呼吸法
- 瞑想
- 気功
- リラックス



脳科学・東洋医学的  
考えからエクササイズを  
考案。身体と心への  
早い変化が期待できます

オンラインクラスも  
やってます!

まずはクラス体験を!!  
**入会随時**

## — 体験会 —

男性・女性問わず、20代から70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できます。

( 体験コース トレーニング 80分 + オーラ撮影 )

**6月15日(火)~7月4日(日)**



■ 持ち物: 動きやすい服装、マスク (約2時間)

※新型コロナ感染対策対応中※

このチラシをご持参の方は  
通常価格3,000円を **1,000円** 少人数制

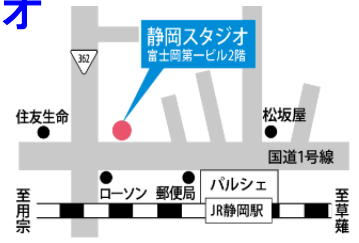


イルチブレインヨガ 静岡スタジオ

☎ **054-271-6288**

〒421-0033 静岡市葵区昭和町10-6  
富士岡第一ビル2階

静岡イルチブレインヨガ **検索**



JR静岡駅北口より徒歩5分

: トレーナー :  
山本和歌子

営業時間  
10:00~21:00  
(月曜定休日)

★HPからのご予約  
はこちらから



1階にハウスコムさんが入っている  
茶色のビルの2階です