

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。
心と身体を整えます。

呼吸

体の声に心の声に 耳を傾ける時間

瞑想

体操

オンライン
でもOK!

男性
OK!



まずはクラス体験を!!

入会随時

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やいます。
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)

10月8日(金)~10月31日(日)

■時間: 10:00~、14:00~、19:30~ (約2時間)

■持ち物: 動きやすい服装、マスク、タオル

※新型コロナ感染対策対応中※



LINE
アカウントからご予約・
お問い合わせOK

このチラシを
ご持参の方は

→ 1,000円

少人数制・要予約



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

チーフトレーナー
山本和歌子

営業時間

10:00~21:00
(月曜定休)

★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