

簡単ヨガの呼吸瞑想！

こんな方におすすめ

内面から美しく
健康的に
ダイエットしたい

対人関係を
円滑にしたい！

脳を活性化し
元気に年齢を
重ねたい！



イライラせずに
穏やかな毎日を
過ごしたい！

肩こり・腰痛
を改善したい！

手足の冷たさ
冷え・むくみを
改善したい！

～ 脳科学と東洋医学に基づいて生まれたヨガ ～

★気の流れを整え、深い呼吸で脳を元気に！お腹のツボ・丹田を強化します

★体がかたい方、運動が苦手な方、誰でもできる！やさしいヨガです

クリスマス特別体験会開催！！

12/21(金),23(日)

金曜日 10:00～12:00 / 日曜日 14:00～16:00

参加費 各回 **1,000** 円【限定5名様】

お腹ほかほか！腸セラピー 付

港南台 イルチブレインヨガ

TEL:**090-4948-6220**

港南台4-23-27 第2荒井ビル2F(港南台駅より徒歩3分)
駅よりブックスキタミ方面へ。1Fはメガナパリーミキのビルです。
インターネットの検索は 港南台 ブレインヨガ で♪

教室開講日

火 9:00～11:00

金 10:00～12:00

日 10:00～12:00

日 14:00～16:00