

気軽に体験!

腸と脳が元気になる



ヨガ・呼吸



*体が固くても大丈夫 *男女・年齢問わず

*動きやすい服装でお越しください。

2025

12/24 (水)

14:30-15:30

さらら仁川 プレイルーム

軽く動く足づくり

- ・股関節が緩むツボ
- ・足の万能薬つまさき叩き

2026

1/21 (水)

10:30-11:30

さらら仁川 音楽スタジオ

お腹回リスツキリ

- ・じぶんでできる腸ほぐし
- ・お腹温め脳を休める呼吸



講師: いわた いくこ
岩田 郁子

ブレイントレーナー (指導歴16年)
睡眠クオリティ指導士

参加費

1回

2000

円(税込)

体と心の声をよく聞いて、薬やお医者さん任せでなく、体と呼吸瞑想を通して「自分の健康を自分で守る」健康法をお伝えしています。

★おうちで復習できる動画
プレゼント

会場:さらら仁川
北館3階

〒665-0061 宝塚市仁川北2-5-1
(阪急仁川駅東側すぐ)
P 駐車場有(1時間無料)

申込み先

イルチブレインヨガ宝塚スタジオ

TEL.0797-86-0191

LINE公式からもお申し込みできます ▶

