

おかげさまで20周年!!  
おすすめイベントのご案内

# 美腸 ヨガ

冷え便秘解消

代謝アップ

うるつや美肌

自信アップ

ダイエット

**腸**は体と心の状態を映す鏡  
で**脳**と密接なつながりをもって  
います。美腸ヨガで腸内環境を  
整えながら頭もスッキリ!  
体質改善でダイエットにも効果的☆



ダイエットにも好評!  
100日体質改善プラン

男性  
OK!



体質改善実感

95%

体が硬くて運動が苦手な方も楽々できる!

## 美腸ヨガ体験会

内容 : 美腸ヨガ体操&ヘソヒーリング・呼吸

体験費: 3,000円⇒1,000円

☆先着8名様のみ

このチラシを持参の方、1回限り

日程 : 8月30日(水)~9月10日(日)

時間 : 10時~、14時~、19時~ +

1回90分・要予約

腸もみセラピー  
プレゼント!

お得な1ヵ月体験  
モニターも好評受付中!

お気軽にご予約・お問合せください

03-5949-5457

イルチブレインヨガ 池袋スタジオ  
豊島区東池袋1-15-1 菱山ビル8階

池袋 イルチブレインヨガ

