

おかやま市民健康講座

腸と脳 スッキリ YOGA



こんなお悩みに
おススメ!

話題の「腸活」^{ちょうかつ}ははじめませんか？
今の時代、毎日の腸のケアが欠かせません。
腸は体と心の状態を映す鏡です。
腸内環境を整えて、頭もスッキリ！
今すぐ始めたい腸と脳の健康法を大公開！

肩こり
腰痛
ひざ痛

便秘
ダイエット

集中力
活力
アップ

冷え
むくみ

体が硬くて運動が苦手な方も大丈夫。男性OK！

腸活ヨガ体験会 11/1(木)~27(水)まで

①10:30 ~ ②14:30 ~ ③19:30 ~ 1日3回 約90分
定休日 月曜・祝日 ※要予約 各回2名様まで

参加費1500円

腸もみセラピー付♪

好評につき
11/27まで
延長!!

12周年感謝キャンペーン実施中!

2ヶ月フリーコース
通常32,400円

▶ 10,000円

10名限定

お気軽にご予約・お問合せください

イルチブレインヨガ岡山スタジオ

☎086-234-8356

岡山市北区磨屋町9-30 SDビル4F

iby.okayama@gmail.com



岡山駅東口より徒歩13分、天満屋バスターミナルより徒歩5分