

つま先まで 芯から ポカポカになれるヨガ

まるでこたつに入っているみたい！足先まで芯からポカポカに！マイナス8度の極寒の中でも、こたつに入りっぱなしにならずに、出かけちゃえる冬を過ごしませんか？

体験会

過去開催した講座は満席でした♪

12/5(日)~1/31(月)

時間：①10時半～ ②15時～ 約90分

場所：イルチブレインヨガ松本スタジオ、オンライン (ZOOM)

持ち物：動きやすい服装、マスク、飲み物

参加費：2000円

※完全予約制
各回2名様まで

夫婦・親子・家族会員様多数！
家族割引の特典あり☆
ポーズのない簡単ヨガ。男性OK！



ご予約・お問合せ、お気軽にどうぞ♪

イルチブレインヨガ松本スタジオ

☎ 0263-36-1611

✉ dahnmatumoto@yahoo.co.jp



腸ヨガ 松本

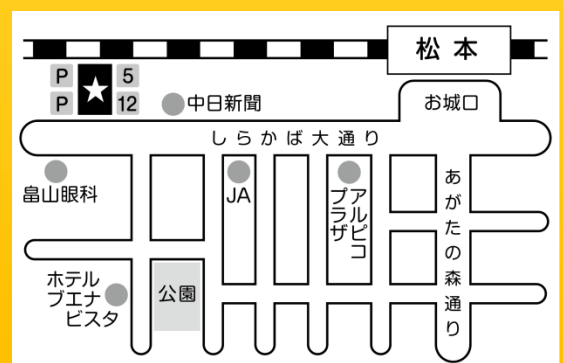
検索

検索して一番上に出てくる「ぐるっと松本」さんのサイトから、詳しい情報がご覧いただけます



↑ラインからもお申込いただけます☆

↓インスタでお役立ち情報毎日更新中☆



松本市深志1-1-24八紘堂ビル2階
松本駅から徒歩5分 富山眼科さん向かい



チーフトレーナー
丹下いづみ

トレーナー歴 11年

名古屋→本社→横浜
→大阪→神戸→松本

前職のアパレルで、不規則な生活・過度のストレスにより、自律神経の乱れによる不調を体験し、入会。3か月で慢性肩こり、3年で低体温・冷えが改善される。「私のように悩んでいる方々が、体も心も楽に、健康に過ごせるようにサポートさせていただきたいです。」と話す。これまで述べ15,000人をサポート。

体験までの流れ

体験日時を選ぶ

クラス	月	火	水	木	金	土	日
10:30～ 12:00	定休日	○	○	○	○	○	○
15:00～ 16:30		○	○	○	○	○	○

時間外をご希望の方はご相談ください

予約する

さあ、体験レッスン♪

マスク・身分証明書をお持ちください

期間限定 体験費割引クーポン

このチラシをお持ちの方は

体験レッスン

1回

2,000 円

有効期間: 2022 年 1 月 31 日まで

マット
貸出し
無料

更衣室あり
楽な服装でOK



感染症
対策を徹底
しています

体験予約お申込み用紙

FAX: 0263-88-5484

体験日時	第1希望	月	日	時	
	第2希望	月	日	時	
お名前	ふりがな			年齢	歳
住所					
電話番号					

ご予約は お電話、FAX でも受付中！

LINEでも承ります▶



イルチブレインヨガ松本スタジオ

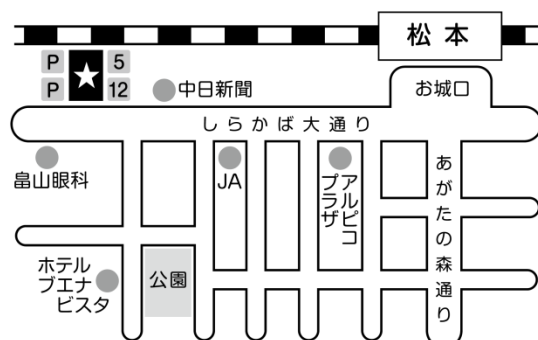
☎ 0263-36-1611

受付時間 10:00～21:00 月曜日定休

(レッスン中はできません 折返しご連絡いたします)

松本 イルチブレインヨガ

検索



松本市深志1-1-24八紘堂ビル2階
松本駅から徒歩5分 富山眼科さん向かい