

はじめてでも、安心してはじめられる健康づくり♪

効果と自信がジワジワアップ！

～ 心身を整えるヨガで、一緒に健康を目指しませんか！ ～

YOGA の効果？



- 身体がしぜんと整い、柔軟性やバランスが向上します。
- ストレスが軽減しリフレッシュされます。
- 疲れにくくなり、日常生活の活動量が上がります。

立ち座りが楽になったり、足が軽く上がるようになる方もいます。

- 「自律神経のバランス」が整いやすくなります。

例) 血圧状態、不眠や便秘症状も改善！運動不足解消！

ストレス軽減 → ホルモンにも効果的！

- 身体の中心「軸」が強くなります。
- 不調が現れにくい身体になります。



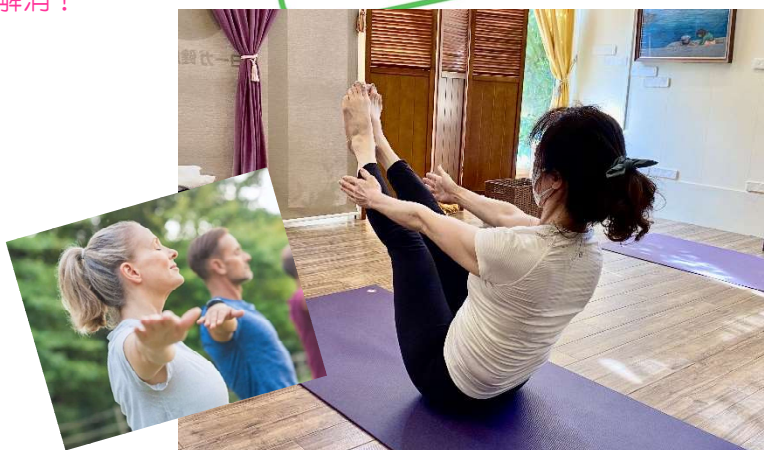
LINEトークでお問合せから
ご予約までご利用できます

LINE@



安心のレッスン♪

- 目的や目標に合わせて『完全個人メニュー』、自分のペースで可能です。
- 30代～70代の男女の方が『自分のペース』で参加しています。
- 安心のベテラン講師！『体の硬い方、はじめての方～プロ講師』も受講中！



特別ご招待プラン

お悩みカウンセリング&体験レッスン

合計 **2480** 円



柏しぜん治療院 KENKO 内 Tel:04-7186-6515

柏市ひばりが丘 14-1 (携帯)090-4610-5223

Health Promotion Center **Nataraja Project**

スタジオ 15年現役講師！岩崎純二 (インド政府公認)