

世界最先端の予防健康講座

(6回コース)



“予防医学ヨガヘルスコーチが教える生活習慣病撃退方法”

ガン、糖尿病、心疾患、脳梗塞、うつなどが蔓延する中、
その根本原因を探り出し改善していきます。

根本原因は毎日の生活習慣にひそんでいます。

栄養・運動・睡眠・メンタル・デトックスなどを
正しく学ぶことによって免疫力アップにつなげていけるのです。

ヨガ指導者の松田先生から、

筋力強化、内臓活性化に導くヨガエクササイズもプレゼント♡

予防医学ヘルスコーチ
RYT200認定ヨガ指導者
松田 理喜子

講 座

日 程：火曜日・月1回(第2週) 時 間：12:45~13:45

月会費：¥2,200 (要申込) + 教材費：テキスト代 ¥1,540

定 員：8名 持ち物：ヨガマット (お持ちの方)、水分

体験会 (要予約)

日 程：3月19日 (火) 12:45~

参加費：¥1,000