

# ヨーガセラピー



## おすすめの方

慢性的な心身の不調や  
ストレスを抱える方  
自分の心身と向き合いたい方  
緊張が強いと感じる方  
生活習慣を整えたい方 など

## レッスン内容

最初に体調を伺い  
ヨーガの体操法・呼吸法・瞑想を通じて  
「自分を客観的に見る力」を育てます。

無理なく続けられるセルフケアで  
心と体のバランスを整え  
健康的な毎日をサポートします。



日本ヨーガ療法学会 ヨーガ療法士  
片瀬 愛

「心身に向き合い、さまざまな気づきから  
健やかになるポイントを  
一緒に見つけましょう！」

レッスン1回／75分  
¥3,300

レッスン1回／40分  
¥1,600

毎週(木) 13:30～14:45 (75分)  
第1・3・5(水) 16:20～17:00 (40分)

※お得な回数券もあります

※月により異なる場合があります。  
ご予約時にスケジュールをご確認ください。

東京療院 運動プログラム

東京療院新館 3F受付

📞 03-3280-1861 火～土 9:30-16:30

📍 東京都港区高輪4-9-16 東京療院新館 3F

最新情報は  
公式LINEから

