

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

※お得な回数券もあります

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)

※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

