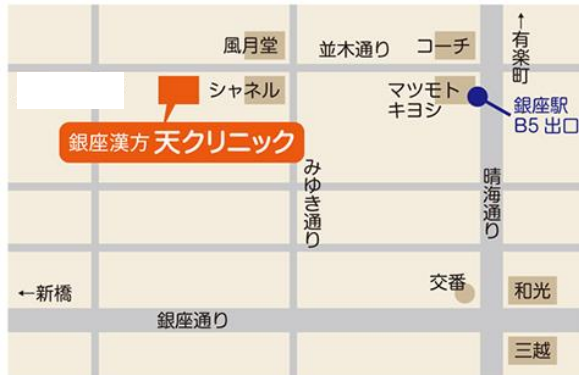


お申込みは……電話またはメールにて
電話：03-6274-6501（月・水・日曜日は休診）
メール：amaclinic@ama-jissen.com

- 下記グループエクササイズは1講座 4,000円
（天クリニック通院中、気診講座受講中の方は3,000円）
- ・ グループエクササイズ コンディショニング！
- ・ 心と体と気がきれいになる！“音と眠りのヨガ”
- ・ 楽々呼吸体操で、今すぐ“体ポカポカ”に！
- ・ 呼吸養生／元気アップ体操
- 顎ゆる養生&プチ気診講座は3,000円

2018年 元気講座のご案内

会場：銀座漢方 天クリニック
中央区銀座 6-7-18 デイム銀座 801B 号室



ご自身で自然治癒力をアップする方法
を学びませんか？
当院では毎月、専門の先生方にご指導
をいただいております。

養生・呼吸法・ヨガ・筋トレ

■毎月第1月曜日 14:30～16:00

講師：吉山明美(コンディショニングインストラクター)

『グループエクササイズ コンディショニング！』

筋肉を調整・再教育することで“GOOD CONDITION”を実現する、機能解剖学・運動生理学・脳科学を徹底的に研究した運動メソッドです。矯正効果があって楽しい運動をしてみたい方にオススメ。キツイ運動は一切なく、ご自身で身体を整えることが出来るようになります！

★天クリニック 個別コンディショニング 予約日：第1月曜日

■毎月第2土曜日 11:00～12:30

講師：三木須弥子（セラピスト）

『心と体と気がきれいになる！“音と眠りのヨガ”』

運動は苦手、ヨガに興味がない、体が固い、体型が気になる、寝ても疲れが取れないという方も、アーサナ(ヨガのポーズ)をとらないヨガでリフレッシュしませんか。声(マントラ詠唱)のバイブレーションと自然な深呼吸/ヨガニードラ(心身の休息)で心も体も気も浄化しましょう！

●動きやすい服装でご参加ください

★天クリニック 個別ヨガ・タイ古式 予約日：応相談

■毎月第3金曜日 14:30～16:00

講師：森嶋みす美（美人的少林寺気功代表）

『楽々呼吸体操で、今すぐ“体ポカポカ”に！』

体を動かしながら呼吸をすると、呼吸だけを意識するよりも楽に呼吸が出来るようになります。椅子に座ったままでも出来るので運動が苦手な方や病気で体力が落ちている方の元気回復を助けます。

●動きやすい服装でご参加ください

★天クリニック 個別少林寺気功 予約日：応相談

—— 顎ゆる養生&プチ気診講座 ——

「養生習いたい！ でも、クリニックに行くほど具合は悪くない！」
「気診がどんなのか知りたい！ でも、気診の学校まではどうしよう？」
そんな方のために1回だけの講座を作りました。

- 内 容……○身体が緩む顎ゆるマッサージ
○気診とは？
○気診をやってみよう！
○身体の変化と気の変化体験
- 費 用……3,000円(当日お支払下さい)
- ★要予約（時間はお問合わせください）
- 日 付……第4土曜日

—— イベント企画中 ——

ご縁のある先生方に、イベントをお願いする予定です。
随時アップして参りますので「気診の学校」HP又は、
銀座漢方 天クリニックの「気診ブログ」をご覧ください。

—— 気診無料相談会 ——

- 毎月第4土曜日 時間：応相談
- お一人30分無料でご相談をお受けします(気診体験も可)
- 担当はチーム気診のメンバーです
- 電話にてご予約下さい