

# たいかん 「体幹らくらくヨガ」のご案内

～コバトレで疲れにくい体を手に入れよう～



お寺で、リラックスした気持ちで、一緒にヨガを体験してみませんか。無理なく体を動かしながら、自然と体の内側を鍛えることができます。

女性でも、男性でも、動機はさまざま！ 日常から離れて、自分の体と向き合い、心地よい時間を過ごしましょう。

皆さまのご参加をお待ちしております！

**日時**: 2019年1月 8日(火曜日) 午前10時30分～11時30分【昼間の部】

**申込み**: お電話にて、お寺にお申し込みください。(03-3644-3043)

**定員**: 各回12名(定員になり次第締め切ります)

**会場**: 光明寺本堂

**会費**: 1,000円(1回)



**持参物**: ①ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。バスタオルでも結構です。

②飲み物は各自でご用意ください。

※動きやすい服装でお越しください。(お寺で着替えていただくこともできます)

## コバトレとは？

「体幹」「体軸」という身体を中心部分の筋肉や神経、つまりインナーマッスルを鍛えることで、「バランス感覚」も強化するエクササイズ(運動)の方法です。

足腰の痛みに悩むお年寄りから、運動不足の方、また、健康美を取り戻したいOLさんや主婦の方まで、男女問わず様々な目的を持った方が取り組んでいます。