

たいかん  
「体幹らくらくヨガ」のご案内

～ヨガ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**: 2021年10月 5日(火曜日)午前10時30分～11時30分【昼間の部】  
10月19日(火曜日)午後19時00分～20時00分【夜間の部】  
11月 2日(火曜日)午前10時30分～11時30分【昼間の部】  
11月16日(火曜日)午後19時00分～20時00分【夜間の部】  
※10月と11月は第1と第3火曜日ですので、ご注意ください。

**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8名(フィジカルディスタンスを保ちます)

**会場**: 光明寺本堂

**会費**: 1,000円(1回)



**講師**: おびやま ゆめ 帯山 侑女 先生(栄養士×パーソナルトレーナー×セラピスト)

**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。

**問い合わせ**: 小林依子(光明寺・坊守 080-6866-5889) Mail: nimyn1953@ezweb.ne.jp

※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)

◆三密を避け、消毒・除菌に十分配慮いたしますので、皆さまにはマスクの着用をお願いいたします。お出かけ前には検温し、無理をせずご参加ください。