

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12月14日(火曜日)午前10時30分～11時30分【昼間の部】

12月28日(火曜日)午後19時00分～20時00分【夜間の部】

2022年 1月11日(火曜日)午前10時30分～11時30分【昼間の部】

1月25日(火曜日)午後19時00分～20時00分【夜間の部】

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 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。