

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: 2022年 1月11日(火曜日)午前10時30分～11時30分
1月25日(火曜日)午前10時30分～11時30分
2月 8日(火曜日)午前10時30分～11時30分
2月22日(火曜日)午前10時30分～11時30分
3月 8日(火曜日)午前10時30分～11時30分
3月29日(火曜日)午前10時30分～11時30分

※夜の部はしばらくお休みとし、全て午前中になります

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10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)



大手フィットネスクラブでのトレーナーを経験され、独立後フリーランスに。現在は、自宅サロンや訪問・オンラインにて、ジュニアアスリートからエグゼクティブ層や機能改善を必要とする高齢者まで、幅広い層に《食・栄養指導》《トレーニング指導》《トリートメント》を行っています。詳しくは、Instagram をご覧ください。

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)

Email: koumyouji@koumyouji-fukagawa.or.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。



ひとやすみ ひとやすみ

できるだけ木曜日の 14 時～17 時まで開けていますが、
LINE 公式アカウントやホームページでご確認ください。

入場料

1 階本堂カフェスペース・・・無料

2 階コワーキングスペース・・・200 円



お茶・・・無料

コーヒー（1 杯）・・・100 円

（豆をお選びいただきます）

※持ち込み自由

コワーキングスペース

光明寺カフェ



◆学生または 20 歳以下の方はすべて無料