

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4月12日(火曜日)午前10時30分～11時30分  
4月26日(火曜日)午前10時30分～11時30分  
5月10日(火曜日)午前10時30分～11時30分  
5月24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。

