「体幹（たいかん）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出来ます。
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
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
※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：帯山（おびやま）侑女（ゆめ）　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。