

Temple YO-GA

第3回

お寺ヨガ In 存仁寺



お寺という空間で。。。

心地良くカラダを動かしてみませんか？

2018年7月7日(土)

17:00~19:00

7月のテーマは・・・『夏バテ予防ヨガ』

暑さが増す夏は、疲労感と倦怠感が出やすい時期。

誰もが起こりうる『夏バテ』の予防にオススメのヨガをご紹介します。

またセルフのツボ押しで、カラダの不調をスッキリ改善！

【講師】水野早弥子

★ 寺ヨガインストラクター

★ 2017 ミスユニバース三重 準グランプリ

実家のお寺を中心に『寺ヨガインストラクター』
として活動しています。

初めての方、身体が硬い方、久しぶりに運動する方でも
安心してご参加いただける内容をご提供いたします。

会場 浄土真宗本願寺派 存仁寺（三重県津市芸濃町椋本 673）

参加費 1,000円 ※当日集金

持ち物 ヨガマット・飲み物(水分補給む)

※動きやすい服装でお越しください

定員 15名程度

申込方法 事前に【お名前・年齢・ヨガ経験有無】をお電話にてご連絡ください

2018年度 ① 4/21 ② 6/2 ③ 7/7 ④ 9/8
⑤ 10/27 ⑥ 11/10 ⑦ 12/15

お問い合わせ

存仁寺（三重県津市芸濃町椋本 673）

お寺 059-265-2625/携帯 090-1984-7088

