

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 卓グランプリ

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(水分補給用)

※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

