

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？

2019年6月15日(土)



17:00~19:00



ねじりのポーズ

～疲労回復、消化機能の活性化～

6月のテーマは『お家ヨガ』

今までの感謝の気持ちを込めて、自宅で簡単にできるヨガをお伝えします。

ヨガのポーズや足ツボマッサージで全身をほぐし、脳トレで脳の活性化を目指していきます。

皆さんにとって素敵なお時間になりますように。

【講師】水野早弥子さん

・寺ヨガインストラクター

・2016 ベストボディジャパン名古屋大会 5位

・2017 ミスユニバース三重 単グランプリ

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。

自分のココロとカラダの様子を見ながら、優しいポーズで心身を整えていきます。

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)

※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

2019年度 ① 4/20 ② 5/25 ③ 6/15

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

