

毎日の忙しさから、少し離れて。
頑張っているあなたのココロと身体をストレッチさせてみませんか。

お寺 DE ヨガ

こんな方に オススメ

- 日頃の運動不足が気になる
- ストレスを解消したい
- 肩こりや腰痛など身体の不調を感じている
- ヨガをやってみたい

シンと静まったお寺の中で、深い呼吸と整った姿勢は

毎日をもっとあなたらしく輝かせてくれます。

講師がわかりやすくガイドします。初心者の方もお気軽にご参加ください。

第2水曜日

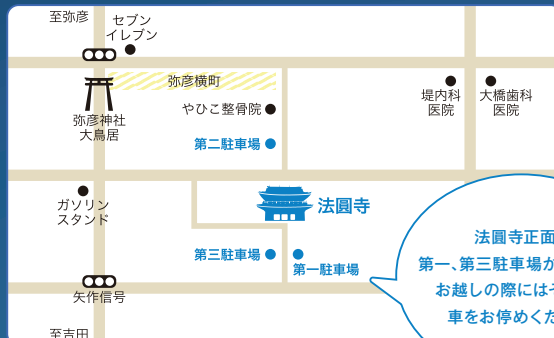
19:30~20:30

開催期間：4月~11月

場 所	法圓寺 本堂（弥彦村矢作1960）
持 ち 物	飲み物、フェイスタオル、ヨガマット（お持ちの方） ※ヨガマットは貸出のご用意もしております。
参 加 費	1,000円
注 意 事 項	満腹の状態ではヨガをすると気分が悪くなることがあります。 お食事をされてからご参加の方は、2時間前までに済ませるか、 消化しやすい軽めの食事を早めに済ませることをお勧めいたします。

お問合せ LINEにてお問い合わせください。

アクセス



法圓寺正面に
第一、第三駐車場があります。
お越しの際にはそちらに
車をお停めください。

ヨガ講師
たえこ

スタジオおひさま

【 PROFILE 】

弥彦村出身。東京の大手スポーツクラブやヨガスタジオでのインストラクター経験を経て、2013年 弥彦村にて「スタジオおひさま」を立ち上げ活動中。

1人1人に目を配りわかりやすいガイドを心がけています。ヨガで心身の疲れをとり、心地良い自分に還るひとときにどうぞご参加ください。

予約不要！ 当日直接お越しください