

お寺 de 朝ヨガ

～ハワイヨガ～



静寂した中でゆったりと心を落ち着けてみませんか。
ヨガをするのが初めての方でも大歓迎！

12月 3日(月) 9時～10時頃

12月10日(月) 9時～10時頃

※完全予約制になりますので下記までお申し込み下さい。

【お申し込み】 TEL 080-5369-0074

メール kikihouse24@gmail.com

【場所】 加古川市平岡町新在家 900 横蔵寺 TEL 079-424-0345
本堂において行います（開始 15 分前にはお越し下さい）

【持ち物】 ヨガマット（持っている方）又は、バスタオル
汗ふきタオル、飲み物（お水、スポーツドリンクなど）

【服装】 トレーニングウェアやジャージ。
体を締め付けないリラックスできるもの。

【参加費】 1,000 円

【インストラクター】 K I M I K O 先生

三人の子育て終了後、単身でハワイへ渡米。
ヨガヒーラーアカデミーハワイにて RYT200
（全米ヨガアライアンス）世界に通用するヨガ
を取得。顔ヨガ指導リラクゼーションフェイ
シャルエステヨガ（エステティシヤンの資格あり）
以前は歯科衛生士として、市、一般歯科、救急
センターに勤務。エステティシヤンの資格も

