

お寺 de 朝ヨガ

～ハワイヨガ～



誰にでも出来る優しいヨガ。初心者、身体の硬い人大歓迎
笑顔でヨガして 100 歳まで元気もりもり！！

1月 21日(月) 28日(月) 9時～10時頃

2月 4日(月) 18日(月) 9時～10時頃

3月 4日(月) 11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】 竹内喜美子

ハワイ留学にて全米ヨガアライアンス(RYT200)取得

現在ハワイヨガヒーラアカデミー特別講師、兵庫大学、

シニアヨガ、育児ヨガ、ボランティア加古川刑務所、

