

# 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！！

4月 15日 (月) 22日 (月) 9時～10時頃

5月 13日 (月) 20日 (月) 9時～10時頃

6月 10日 (月) 17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、  
お寺ヨガを広めて活動中。

