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！！

１１月１１日（月）・ ２５日（月） ９時～

※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】 トレーニングウエアやジャージ。
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。