

# お寺 de 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！！

令和 2 年 10 月 12 日（月） 13 時 30 ～

26 日（月） 13 時 30 ～

※しばらくの期間は参加者を 10 名までに制限いたします。

※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](mailto: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。

