

10月より開始! お寺で



# ヨーガ



始めてみませんか?

## ヨーガの特徴

- 体操と呼吸法と瞑想を行います。
- 新陳代謝を活発にし、老化を防止、身体の健康を促進します。
- ゆっくりとした動作なので、年齢や身体のかたさに関係なくどなたでも始められます。



【開催日時】 毎週火曜日 ① 17:00~

② 18:30~

【料 金】 チケット制 8回/¥10,000

【持ち物】 動きやすい服装、ヨーガマット  
もしくはバスタオル

【場 所】 <sup>せいとく</sup>誓得寺 (大阪市中央区東心斎橋 1-3-12)

■ 地下鉄御堂筋線「心斎橋駅」徒歩 5 分

地下鉄堺筋線「長堀橋駅」徒歩 2 分

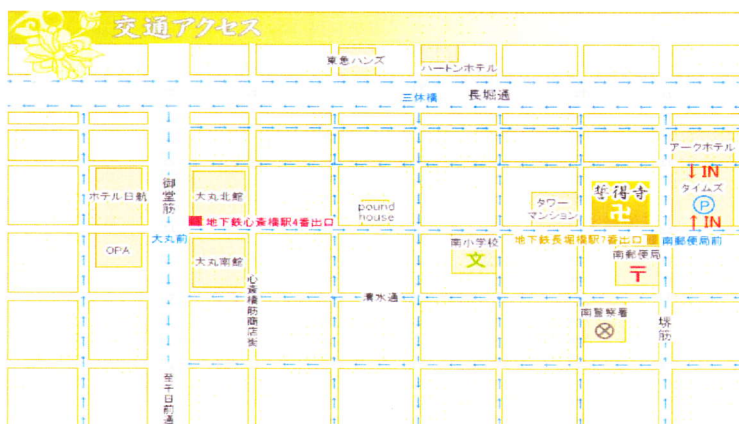
【問い合わせ・申し込み先】

中村(080-1401-5263)

木村(090-8523-5155)

小泉(080-5713-1753)

※共に日本ヨーガ禅道院教師



キリトリ線

無料体験券

☆この券をご持参いただくと無料でヨーガを体験して頂けます (お1人様1回限り)。

ご氏名 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_