

地域住民皆様の健康増進プロジェクト

法伝寺周辺  
地域方限定！

毎週火曜日開催中！

入会金無料  
キャンペーン実施中！

# 法伝寺de(で) ヨガ

～異空間の中で新たな発見！～

寺院でヨガは全国の寺院にご協力いただいで開催しております。

Point 1

## カラダの内側と外側から免疫力を高めましょう

世界的に不安定な現代社会。  
誰もか家で過ごすことを余儀なくされ、自粛や巣籠もり時間も増えました。  
こうした日々に対して、静けさと清々しい空間の中で、ココロとカラダを調え  
免疫力と抵抗力を高めていきましょう。

Point 2

## ヨガの呼吸と動きでカラダの調子を取り戻しましょう

ヨガのポーズは普段の生活では使うことのない筋肉や関節を刺激できます。深い呼吸は内臓までも本来の動きを取り戻し、またリラックスさせる効果があります。  
これらによって、徐々に筋肉量が増え、骨格の歪みが正されることで姿勢バランスの改善にも役立ち、身体の動きもスムーズになっていくことが期待されます。

今回の入会金無料キャンペーンは地域の方限定です。

- 初めての方でも大歓迎！
- 自粛疲れで運動不足解消のはじめに！
- 感染対策も十分徹底しています！
- 運動に自信のない方でもOK！
- 新たなお友達や仲間が作れます！
- 通いやすく参加しやすい！

お友達をお誘い合わせの上、ご参加ください！

参加予約受付中！

事前にお電話またはメールにて  
ご予約をお願いします。

◆お電話（受付時間：平日10:00～15:00）

**0120-945-325**



◆メール（24時間受付）

メールでお申し込みの方は右記のQRより  
お申し込みください。

## ココがポイント

初心者の方でも安心して行えるように「気持ち良さ」「体調改善」を実感できるようなプログラム構成です。お出かけ前でも！お出かけ後でも！  
日常とは少し違った清々しい空気の中、リラックスした気持ちでココロとカラダを深く丁寧に調べていきます。

## 担当講師



担当講師	<b>Shioli (しおり)</b>
主な資格	ヘビドレヨカ認定講師/キッズヨガインストラクター ヨガインストラクター/保育士/幼稚園教諭
活動実績	保育士として働く傍ら、趣味として行っていたヨガの資格を取得。その後、赤ちゃんとお母さんと一緒に出来るヨガ、子どもと一緒に出来るヨガを知り、ヘビドレヨカ、キッズヨガの資格を取得。保育園内で日々の保育にヨガを活かす。子育て支援事業では、ヘビドレヨカを行い、地域の親子の交流と健康促進を図る。 2020年4月より、フリーインストラクターとして、運動不足解消ヨガや骨盤調整ヨガ、ヘビドレヨカ向けレッスンやオンラインレッスンを通して、地域の方々の心と身体を寄り添う活動を始める。アルモニーソルナー表参道イベント、光が丘公園パークヨガなど、イベントレッスンなども積極的に行う。

## 担当講師



担当講師	<b>太田てるみ</b>
活動実績	幼稚園教諭、保育士として勤める。 ヨガには第一子出産後に出会い、心と体が繋がることでの爽快感を強く感じる。 保育士として働きながらヨガインストラクター資格を取得。 ヨガスタジオだけでなくカフェヨガや銭湯ヨガなどの自主開催も行う。 第二子妊娠中にベビトレヨガ資格を取得。 現在は保育士、ベビトレヨガインストラクターとしても活動中。

## 体験談

- ヨガスタジオは正直行きづらい場所でしたが、近所のお寺だから行きやすく続けられています。
- お寺ならではの雰囲気でもココロもカラダも癒されました。
- ヨガを始める前と比べるとしっかりと歩けるようになっている感覚があります。
- 気がついたら、お寺に通っている私。あの空気感がいいんです！



## 開催概要

地域住民皆様の健康増進プロジェクト

# 法伝寺de (で) ヨガ

2021年8月の開催日 (火曜日)

3日/17日/24日/31日

① 9:00~10:00 通常クラス (初心者OK)

② 10:30~11:30 親子クラス (0~3歳)

開催日時

開催場所

法伝寺 (千葉県市川市湊7-1)

まずは体験レッスンからどうぞ (体験料1,000円)



今なら **入会金無料** キャンペーン実施中!

集合場所	法伝寺内本堂 (開始時間の10分前にはお集まりください)
持ち物	タオル、飲み物 (フタ付きに限る) ヨガマット (お持ちでない方はバスタオルでも可)
月謝	8,800円 (税込)
入会金・年会費	11,000円 (税込) ・ 1100円 (税込、保険料込)

## 参加申し込み

事前にお電話またはメールにてご予約をお願いします。

◆お電話 (受付時間: 平日10:00~15:00)

**0120-945-325**



◆メール (24時間受付)

メールでお申し込みの方は右記のQRよりお申し込みください。