

こんな時代だからこそ必要です。

一乗寺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。
誰もが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。

今回の体験会は地域にお住まいまたは勤務されている方限定です。

- 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！

◆お電話（受付時間：平日10:00～15:00）

0120-945-325



◆メール（24時間受付）

事前にお電話またはメールにて
ご予約をお願いします。

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	古月知沙(ふるつきちさ)
主な資格	ヨガ ピラティスクラシックバレエ教授法KAATSU JAPAN加圧トレーナー バレエダンサーの為のコンディショニングトレーナー修了
活動実績	ダンサーを経て、度重なる怪我の治療・自身の心の健康を目指し、17歳よりスポーツジムで幅広いレッスン指導を経験。19歳よりピラティス・ヨガインストラクターとしてフリーランスに転身。2020年4月 PilatesYoga StudioUmbrella主宰。追われる現代社会の中で「日常に非日常空間」の共有を目指し、オンラインにてプロジェクトの映像美とピラティス、ヨガ、オリジナルシェイプクラスを展開。
コメント	日々降り注ぐ事柄から少し雨宿りをしませんか？レッスン後には、スッキリと晴れ渡ったそれぞれの世界へ活き活きと再出発して下さい。この出会いが皆様にとって心の雨傘となりますように。

免疫力と抵抗力が高まる！

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・勤務地皆様の健康増進プロジェクト

一乗寺de (で) ヨガ

開催
日時
開催
場所

2022年1月11日 (火)

①8:30~9:30

一乗寺 (東京都港区麻布台2-3-22)

周辺地図：一乗寺 (東京都港区麻布台2-3-22)



集合場所	一乗寺内本堂 (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)
体験料金	1,000円 (税込)
定員	20名程度
特記事項	新型コロナウイルス感染対策として、イベント当日は予防対策に努めて実施致します。

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。