

◆場所・永昌院

荘厳で神聖なお寺でヨガをずれば、 身も心もほぐされて、至福の時が過ごせます







名古屋第二 通信ビル ●

P

料金について

参加費 ¥1,000 初回体験 ¥500

回数券 5 回券 ¥ 4,000 1回あたり¥800 (有効期限3ヶ月)

◆2021年10月~12月 開催日時

- ○木曜日クラス 全6日
- ・10 月木曜日クラス→21 日 (木)
- ・11 月木曜日クラス→4 日 (木)、18 日 (木)
- ・12 月木曜日クラス→2 日 (木)、9 日 (木)、16 日 (木)
- ○日曜日クラス 全5日
- ・10 月日曜日クラス→31 日(日)
- ・11 月日曜日クラス→14 日 (日)
- ・12 月日曜日クラス→12 日 (日)、19 日 (日)、26 日 (日)

※全日 10:00~開始致します。

◆参加方法

- ・事前予約制ではないので、レッスン開催日に直接お越しください。
- ・レッスン開始30分前から5分前にはお越しください。
- ・初めて参加の方は記入していただく用紙がありますので、お早めにお越しください。

◆持ち物

参加費(現金のみ)、お水、タオル、動きやすい服装、ヨガマット ※ヨガマットは1枚100円で貸出もあります。 数に限りがございます。

◆注意事項

- ・お部屋にはいられる前にアルコール消毒と検温にご協力をお願いします。 ・マスクを着用でレッスンにご参加お願いします。 ・お寺にあるものには触れないようお願いします ・お寺の行事やインストラクターの体調不良により、急遽不開催の場合もございます。 予めご了承くださいませ。不開催の場合、担当インストラクター公式 LINE よりお知らせします。

インストラクター プロフィール

ご質問や開催の有無の事前確認希望の方は LINE 公式アカウントから! QR コードから LINE をチェック!



近藤 みく

JYIA 日本ヨガインストラクター協会 1 級

私はヨガを始めるまで呼吸が浅く、元々精神的 な不調も抱えていました。ヨガに出会ってから、 不調が改善され、疲れにくくなり、呼吸の大切 さにも気づきました。深い呼吸は身体の調子を 整え幸福感をもたらしてくれます。レッスンで 皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。



鄭星

IYIA 日本ヨガインストラクター協会 1 級

普段は薬剤師の仕事をしています。 私自身、体が硬く運動苦手なのでヨガ初めての 方、運動に自信のない方のご参加大歓迎です! 皆さんの心や体の悩みを一緒に解決していけた らうれしいです。