

お寺deヨーガ ～了聞でヨガと出会う～

やさしいヨガ

この春から月1回のペースで開催してきた了聞での「お寺deヨーガ」
ご好評につき、月2回の定期開催をすることになりました。
月曜の昼下がりに、ミニ法要とヨガの静かな時間を一緒に過ごしましょう。



2022年9月より、 ビギナー向けのクラスを開講！

6名までのセミプライベートヨガのクラスです。
ヨガが初めての方、シニアの方も大歓迎です。気軽にご参加くださいませ。
自由で健康な身体作りを目指し、心の声を聞きましょう。
了聞という心穏やかになれる場所で、ご自身のための時間をお過ごしください。

◇ 日程 ◇

9月より 第1・第3 月曜日
13:30～15:00

9月：5日 / 19日
10月：3日 / 17日
11月：7日 / 21日
12月：5日 / 19日

10分程の僧侶によるお経の後、
60分のヨガを行います。

◆ 料金 ◆

初回体験 1,000円

1回 3,300円

4回 11,880円
(有効期限4ヶ月)

※全て税込

手ぶらでOK！（ヨガマット付）



詳細・予約等はこちら

 KOMAZAWA
PARK YOGA CLUB

<https://www.komazawayoga.com/templeyoga-ryomon>

106-0047
港区南麻布5-1-4

瑞華院
了聞にて開催

瑞華院
了聞