



寺院 de ヨガ 妙福寺

7月21日金曜日 体験会開催
クラス1: 10時00分～11時00分
クラス2: 19時00分～20時00分



お寺での朝または夜ヨガで 心身を整えませんか

非日常空間で始める朝習慣

都心ながらも、喧騒を離れた非日常空間。
お寺だからこそ味わえる心地よさを感じながら、
すがすがしい一日の始まりを。

呼吸を深め、自分を見つめる

朝の新鮮な空気を気持ちよく吸いながら呼吸を深めて
いきます。静かに自分に向き合いながら、
身体の内側を見つめていきましょう。

ヨガが初めてでも安心！

ヨガが初めての方でも安心してご参加ください。
年齢性別問わず、皆さんの体調に合わせて無理なく
ご参加いただけます。



寺院DEヨガ
TEMPLE YOGA

寺院 de ヨガ
妙福寺

東京都港区高輪 2-5-3

<https://fitinfitt.l-oneinch.co.jp>



予約・体験
お申込み



ご参加のみなさんから嬉しい声が寄せられています

お寺は 暖かいてとても清々して ヨガを
気持ちよくて良かったです。

痛く重いヨガではなく、リラックスでき
身体が軽くなるものでも楽しかったです。

可憐な場所です
心が清らかな先生のレッスン
ヨガはよかったです。

何の体操も負ける毎日でした。
呼吸も浅くおぼろげな気分が
あつたので、このヨガは
あつたので、このヨガは

静かな環境と先生の手がけの丁寧な
指導が心地よくて、通うのが楽しみです。

寺院 de ヨガ
参加者の90%が
効果を実感!



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!

新型コロナウイルス感染予防対策を行っています

開催場所
妙福寺
東京都港区高輪2-5-3



担当講師 HARUKA (はるか)

主な資格
全米ヨガアライアンス200、エアリアルヨガ養成講座修了

周りとはべずにご自分と向き合う大切な時間を
ヨガを通して持ってみませんか？
体が硬い、筋力が少ないなど不安に思われている方も是非お気軽にご参加ください♪
わかりやすく丁寧にレッスンをすすめていきます!

寺院 de ヨガ
妙福寺



毎週金曜日
10時00分～11時00分
19時00分～20時00分



体験レッスン
1,000円



持ち物
タオル、飲み物 (フタ付に限る)
※マットレンタルあり



お問い合わせ・ご予約



0120-945-325
受付時間：平日10:00～15:00



fitinfit.l-oneinch.co.jp



寺院 de ヨガ公式Instagram
最新情報 更新中!
@loneinch

企画運営：株式会社L one inch (〒103-0004 東京都中央区東日本橋2-6-11-4)