



寺院 de ヨガ 禮林寺

7月20日木曜日体験会実施
10時00分～11時00分



お寺での朝ヨガで 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
禮林寺

千葉県市川市大野町4-3067

<https://fitinfitt-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

お寺は喋りてるとも清々して ヨガを
気持ちよくて良かったです。

痛く高いヨガではなく、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
心が清らかな先生にレッスン
できるといいです。

何の身体調整も感じず毎日した
呼吸も浅くはたかつかないかも 気分がすっきりしました
お寺のヨガにハマりました。

静かな雰囲気と先生の優しい言葉かけでヨガが
初めて地味な場所を通りかかるとは思いませんでした。

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
禮林寺

千葉県市川市大野町4-3067



JR武蔵野線 市川大野駅 徒歩15分

担当講師 HISAE (ひさえ)

主な資格 RYT200修了

ヨガに出会ったきっかけは、2020年1月、ダイエットのために、近所のヨガが
できるジムに通い始めたこと。
ヨガを続けていく中で、体型の変化、ヨガの後のスッキリ感、できることが
増えることへの楽しさなどを感じ、どんどんヨガにはまっていきました。

2022年、人生に不安や焦りを感じ始め、何か自分にもできることが欲しくて
ヨガを学び始めました。

『自分を大切に』というヨガの考え方に出会い、自分の身体と心に正直
に生きるようになり、自分らしく過ごせるようになっていきました。
コンプレックスばかりで自信がない、大嫌いだっただ自分を、少しずつ好きに
なりました。
前の自分ならきつと諦めていた、やってみなかったヨガの仕事に挑戦できる
自分になりました。
もともとはダイエット目的で始めたヨガ。
ヨガによって、体型だけでなく、考え方も変わって、人生も変わりました!
ヨガやヨガ哲学を通して、みなさんが毎日自分らしく過ごすためのお手伝い
ができればと思っています。



寺院 de ヨガ
禮林寺



毎週木曜日
10時00分～11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



寺院DEヨガ
TEMPLE YOGA

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 ヨガ公式インスタグラム
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)