

だれでもできる！

体も心もほぐしましょう

やさしい

寺ヨガ



申込不要

参加費 1000 円

動きやすい服装でお越しください

持ち物

- ・飲み物
- ・汗拭き用タオル (フェイスタオル)

西来寺 本堂

(駐車場 20 台ほどあります)

毎月 第一金曜日

午後 2 時から

(約 1 時間)

月により異なる場合があります

予定

令和 7 年

1月 17日(金)

※年の始めのため第3週に変更

2月 7日(金)

3月 7日(金)

4月 11日(金)

※年度始めのため第2週に変更

5月 9日(金)

※連休があるため第2週に変更

6月 6日(金)

7月 4日(金)

8月 1日(金)

9月 5日(金)

10月 3日(金)

11月 7日(金)

12月 5日(金)

予定は変更になる場合があります。



お寺の本堂で行うヨガ、
気持ち良いですよ。
どうぞお越しください。

ヨガインストラクター
介護福祉士 認知症介護実践研修終了
まい 先生

本堂でおこなうチェアヨガのようす



ていねいに指導してまいります！



お問合せ 西来寺

〒238-0051 神奈川県 横須賀市 不入斗町 3 丁目 38 番

☎046-822-1020