

寺院 de ヨガ 一乗寺

毎週火曜日 8時30分～9時30分



麻布台



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
一乗寺

東京都港区麻布台2-3-22

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



予約・体験
お申込み

