

ご参加のみなさんから嬉しい声が寄せられています

お寺は喋りてるとても清々しくてヨガを
気持ちよくて良かったです。

痛くて辛いヨガではなくて、リラックスできて前め
身体が軽くなるものとても楽しかったです。

寺は場所が
心が清らかな先生がレッスン
できよかったです。

何となく体調不良を感じて毎日とした
呼吸が深く浅く呼吸が楽になりました。気分がすっきりとヨガが
おかげでよかったです。

静かな環境で呼吸が楽になり、先生の優しい言葉が心に響いて、心が
静かになり、毎日を過ごすのが楽しくなりました。

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!

開催場所
一乗寺

東京都港区麻布台2-3-22



東京メトロ日比谷線 / 神谷町駅 徒歩6分
都営大江戸線 / 赤羽橋駅 徒歩7分

新型コロナウイルス感染予防対策を行っています

担当講師 CHIE (チエ)

主な資格
全米ヨガアライアンス RYT200 修了
メディカルヨガインストラクター
メディカルアロマインストラクター
健康経営アドバイザー
国際シンギングボウル協会認定プレイヤー



忙しい日々の中でも、自分の内側とつながり、
いたわる時間をもちませんか？
身体や呼吸を整えると心にも余裕が生まれ、
穏やかに日々が過ごせるようになります。

朝のすがすがしい空気を感じながら、心身を整
えて一日をスタートさせましょう!

寺院 de ヨガ
一乗寺



毎週火曜日
8時30分～9時30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](https://www.instagram.com/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)