



第20回WFBY世界仏教徒青年会議日本大会開催記念 全日本仏教青年会全国大会

女性限定 AOZORA YOGA

青空ヨガ

参加費
無料
100名限定



グラヴィティヨガ

グラヴィティヨガは専用のボルスター(ヨガ用クッション)を使う、寝ポーズを中心とした究極のリラックスヨガです。「ヨガが初めての方、カラダが硬い方、体力が心配な方」も安心して気持ちよく行うことができます。深い呼吸と骨格を整える正確でやさしい動きは、どなたでも楽しくご参加いただけます。

インストラクター

藤本美貴

モーニング娘。OG

出産後のダイエットでヨガと出会い、一般社団法人 グラヴィティヨガ協会認定ヨガインストラクターの資格を取得。講談社「タオルでできる 藤本美貴のらくやせヨガ」、小学館「ゆるめて、ラクして、キレイにやせる! 1日10分! ミキティのやせヨガ!」を出版。

11月10日(土)

14:00~15:00 (13:00受付開始)

曹洞宗大本山 總持寺

仏殿前芝生広場(屋外)

※雨天の場合は三松閣4階にて行います。

駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

持ち物: ヨガマット

着用: ヨガウェアもしくは動きやすい服装

ヨガウェアもしくは動きやすい服装を着用の上、ご来場下さい。屋外で行うゆったりとした青空ヨガの為、季節柄肌寒く感じられる方もいらっしゃると思います。ヨガ参加の際は、薄手のウェアを数枚ご用意のうえ、こまめに脱ぎ着されることをおすすめします。お着替え場所、荷物を預ける場所はありません。また、手荷物や貴重品の管理は各自でお願いします。紛失・盗難等につきましては一切の責任を負いかねますのでご了承下さい。

定員: 先着100名 (定員になり次第受付を終了します)

※ヨガ未経験の方でもお気軽にご参加いただけます。



JYBA
ALL JAPAN
YOUNG BUDDHIST
ASSOCIATION

参加申し込みは
こちらから

メール: info@jyba.ne.jp でも
受け付けています。



お問い合わせ

全日本仏教青年会 事務局 info@jyba.ne.jp

会場では他にもスポーツやアート、
仏教体験イベントなどが盛りだくさん!

詳しくは、全日本仏教青年会公式ホームページ <http://www.jyba.ne.jp>

青空ヨガ会場

