

Let's begin ヨガLife! ~心と身体をととのえる

# 仏教ヨガ講座

- 実施期間：2018年4月～2019年3月
- 時間：19:00～20:30
- 三 帰依文
- 法 話
- ヨ ガ
- 場 所：仏教伝道センタービル8階「和」の間
- 定 員：40名(男女不問)
- 会 費：1000円 ※必ず事前申し込みが必要です。
- 持 物：着替え ※ヨガマットはご用意しています。



場所柄、仕事帰りの近隣にお勤めされている方を中心に、一日の疲れをヨガでリフレッシュ。日常生活のなかで自分自身では気づかなかった本来の可能性を発見できる場としてご利用いただいています。



インストラクター：  
**Yuuka(ガッソ有香)**

山形県浄土宗誓願寺副住職。増上寺にて修行。国際ヨガ資格 RYT500保持。全国でお寺ヨガを開催。ヨガレッスン動画配信サイト「Yogalog」ディレクター。ヨガ講師養成にも携わる。



インストラクター：  
**Sayuri(野沢小百合)**

幼少期からジャズダンスを習う。その後ヨガとピラティスの資格を取得。指導歴は6年ほど。現在は、都内を中心にヨガとピラティスのグループ・パーソナル指導やダンスやバレートの指導も行う。アユールヴェーダにも興味を持ち、現在勉強中。親切的な指導を心がける。

【お問い合わせ先・お申し込み先】 公益財団法人 仏教伝道協会

TEL 03-3455-5851 URL <http://www.bdk.or.jp>

【お申し込み方法】

当協会ホームページ内の専用お申し込みフォームにて受付。  
お支払い方法はクレジットカードまたは銀行振込のどちらかをお選びください。

【予約方法】

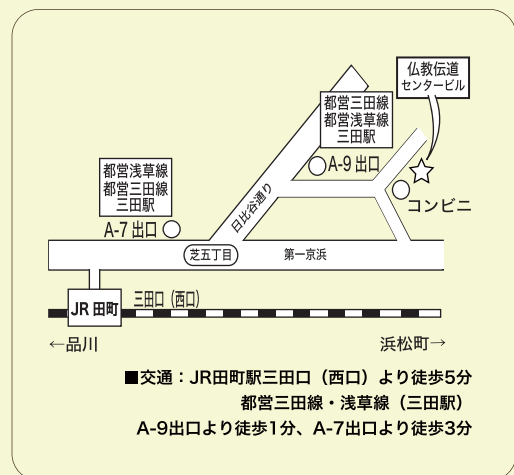
お申し込みは、参加ご希望日の前月開催日の講座終了翌日の朝10時より受付を開始いたします。またお振込については、予約後開催日3日前までにご入金を確認できない場合、ご予約を取り消させていただきますのでご了承下さい。尚、クレジット・お振込でお支払いされた料金の返金はいたしません。

# 2018年4月—2019年3月 スケジュール

## 月1回/全12回

	ヨガテーマ	講師
① 4月 4日水	花粉の症状を緩和花まつりヨガ	ガッツ有香 先生
② 5月 9日水	五月病対策気分リフレッシュヨガ	ガッツ有香 先生
③ 6月 6日水	自律神経を整えるヨガ	野沢小百合 先生
④ 7月 4日水	ウエスト周り引き締めヨガ	野沢小百合 先生
⑤ 8月 1日水	夏バテ防止対策ヨガ	野沢小百合 先生
⑥ 9月 5日水	晩夏のストレスリリースヨガ	野沢小百合 先生
⑦ 10月 3日水	秋バテ改善パワーヨガ	野沢小百合 先生
⑧ 11月 7日水	体力、筋力、身体をつくるヨガ	ガッツ有香 先生
⑨ 12月 5日水	身体を温める冷え性改善ヨガ	ガッツ有香 先生
⑩ 1月 9日水	胃腸の疲れを癒す消化力UPヨガ	ガッツ有香 先生
⑪ 2月 6日水	肩こりを和らげるスッキリヨガ	ガッツ有香 先生
⑫ 3月 6日水	お彼岸の太陽と月のヨガ	ガッツ有香 先生

※諸事情により開催日程が変更になることがあります



### 【主催】

公益財団法人 仏教伝道協会  
Bukkyo Dendo Kyokai

〒108-0014 東京都港区芝 4-3-14

BDK 仏教ヨガ

検索

Tel: 03-3455-5851 / <http://www.bdk.or.jp>