

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】

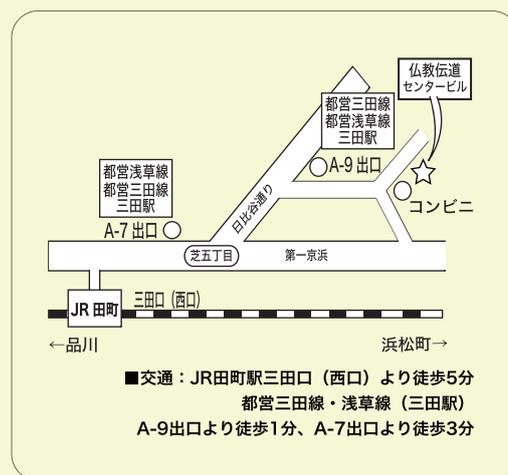
お申し込みは、参加ご希望日の前月開催日の講座終了翌日の朝10時より受付を開始いたします。またお振込については、予約後開催日3日前までにご入金を確認できない場合、ご予約を取り消させていただきますのでご了承下さい。尚、クレジット・お振込でお支払いされた料金の返金はいたしません。

# 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17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>