

# 願興寺 ヨガ体験会

参加費  
無料

お茶とお菓子付

5年を迎えた  
「はじめてのヨガ教室」

- 平日なかなか参加できない
  - お寺でのヨガが気になる
  - 腸活のことを知りたい
- そんな皆さまのお声にお応えして  
ヨガ×腸活のコラボイベントを  
開催します

ヨガ体験と腸活cafeで  
休日の午後のひとときを...



願興寺ホームページ

2025  
(sun) **4/6** 13:30~15:30

MENU

**腸活ヨガ** ヨガインストラクター：中村あづさ **13:30~**

すっかりお馴染みになった「はじめてのヨガ教室」  
今回のテーマは「腸活」、お腹の調子の整えてポッコリを  
スッキリ快調に♪

**腸活CAFE** 講師：松井一晃 **14:30~**

乳酸菌研究で創業110年の(株)ビーアンド・エスコポーレシ  
ョン特別講演を開催。他では学べない最新情報がいっぱい  
です。ヨガの後はお茶を飲みながら楽しく学びましょう♪

会場：真宗大谷派慈悲山 願興寺

〒940-2035 長岡市関原町1丁目1019

お申込み・お問合せ TEL 0258-46-2316