

2025  
11月16日(日)

8:30-11:00

妙法寺

堺市堺区中之町東4-1-3

料金：5,000円



#### 《スケジュール》

- 8:20 妙法寺集合 受付開始
- 8:30 お寺についてのお話、お経
- 8:50 ヨガ(70分)
- 10:10 朝粥(\*)
- 呈茶(\*)
- 11:00頃 終了

\* 妙法寺様のご厚意により提供されます

#### 《持ち物》

ヨガマット、タオル、お水、動きやすい服装  
※ヨガマットのレンタルをご希望の方は  
ご予約時にレンタル付きをご選択ください  
(レンタル代100円・先着5名)

## 【お寺で朝ヨガ】堺で過ごす心と体を整える特別な時間

お経で心をヨガで体を整えた後、おもてなしの朝粥と抹茶で体の内側からきれいにそして頭もスッキリと。  
清々しい朝のひとときをお寺で過ごしてみませんか？

※対象者：中学生以上

※最少催行人員：5名・定員：12名・申込期限：実施日の5日前まで（募集人員に達し次第締め切ります）

※特別警報や災害等その他やむを得ない事情により中止する場合がございます

※その他詳細ご予約は、下記QRコードよりホームページをご覧ください。

◎グループでの貸切のご要望も承ります。(貸切可能日：月・水・金・日曜日 ※8月・年末年始除く)  
詳細は下記までお問い合わせください。

※写真は全てイメージです

公益社団法人堺観光コンベンション協会

〒590-0950 堺市堺区甲斐町西1丁1-35

営業時間：09：00～17：30（土日祝・年末年始休み）

知事登録旅行業第 地域-2883号

お問合せはこちら

072-233-6601

[www.sakai-tcb.or.jp/tourism](http://www.sakai-tcb.or.jp/tourism)

