リラックス＆リフレッシュ★

# ヨーガ教室

ヨーガで心身ともに
リラックス＆リフレッシュ！！
初心者も大歓迎(^^)/
お気軽にご参加ください★★★

**日　時**　**第2・4木曜日**
**14：00～15：30**

**場　所**　正雀市民ルーム３階　大会議室

**参加費**　５００円/回

**持ち物**　ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル

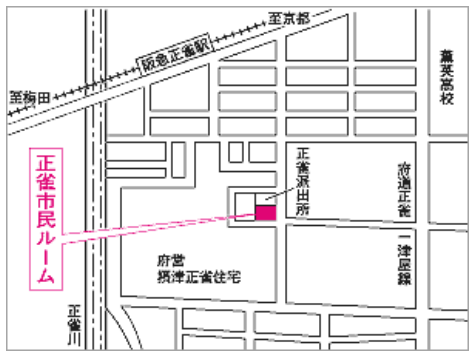
**申　込**　正雀市民ルーム窓口
または電話にて受付けます★

㈲プレマサット・サンガ　ヨーガスタジオ
山本佳納子（やまもとかなこ）5.17生まれ

兼ねてより、体作り、趣味としてスポーツジムなどでヨーガを数年楽しむ。
2015年、旅行で訪れたNYで様々なレッスンを体験し、その素晴らしさに感銘を受ける。
帰国後、さらに本格的にヨーガに取り組む。プレマサットサンガ岡代表に出会い師事。
以後、インストラクターとして活動はじめる。
「ヨーガは多様化し続ける現代を、心身ともに健康に謳歌する最良の方法と知りました。
是非、ヨーガを楽しんでいただき、皆様の輝ける毎日にお力添えができればと思っております。」


**摂津市立**
**正雀市民ルーム**

〒566-0024
大阪府摂津市正雀本町1-11-1
**TEL：(06)6381-0116**
URL：http://shojyaku.net/index.html


正雀市民ルーム
ホームページURL