

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★★★



リラックス&リフレッシュ★

# ヨーガ教室



日時

1月 9・16・23日  
2月13・20・27日  
3月12・19・26日

いずれも 14:00~15:30

場所

正雀市民ルーム3階 大会議室

参加費

800円/回

持ち物

ヨガマットまたはバスタオル

定員

20名

申込

正雀市民ルーム窓口  
または電話にて受付けます★

尚プレマサット・サンガ ヨーガスタジオ  
前田 美直子 (まえだ みなこ)

1997年 岡 泰佳幸氏に師事。  
2004年からプレマ・サット・サンガの講師として  
区民センターやカルチャー教室等で指導を始める。  
何をしても何か物足りない、そんな思いからヨガを始め、真理に触れることが喜びとなる。  
心の平安を得て美しく在りたい。世界は本来美しいものだと思う。  
初心者の方、身体の硬い方等、どなたでも安心して受講して頂けます。



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

