

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

