



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★

ハッピーヨーガ

教室



2022年

4月 14・21・28日

5月 12・19・26日

6月 9・16・23日

いずれも 木曜日 14:00~15:30

日時

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

またはお電話にてお申し込みください★



尚プレマサット・サンガ ヨーガスタジオ
 青山 亜沙子 (あおやま あさこ)

1995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

指定管理者:株式会社ビケンテクノ
 〒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

