



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

日時

11月 10・17・24日  
 12月 8・15・22日

いずれも 木曜日 14:00~15:30

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★



(有)プレマサット・サンガ ヨーガスタジオ  
 各地で人気の教室を開催しています

正雀市民ルームの代表講師 青山 亜沙子 先生 (あおやま あさこ)  
 永年プレマ・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されています。  
 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。



PREMASATSANGA

### 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

