



# ハッピーヨーガ教室

ヨーガで心身ともにリラックス&リフレッシュ！  
ゆっくりと無理なく進める教室です  
初心者も大歓迎(^^)/  
お気軽にご参加ください★★★



日時

第2、3、4木曜日

いずれも 14:00~15:30

※変更になることがあります。  
事前にご確認ください

参加費

800円/回

定員

20名

持ち物

ヨガマットまたはバスタオル

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