



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

4月10・17・24日
5月8・15・22日
6月12・19・26日
各木曜日
各日14:00~15:30

参加費

全9回9900円
体験参加は1100円

定員

15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★
☎06-6381-0116

講師



(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