

体験 モーニングヨーガ教室

和室の柔らかな空気と畳の香りに包まれながら、朝からゆったり体をほぐすヨーガを体験してみませんか。深呼吸とやさしいポーズで血流が整い、心まで軽くなります。身体が硬くても、初めてでも大丈夫。新しい出会いとすこやか一日のはじまりをぜひ



開 講 日：11月6日(木)

開 講 時 間：10:00～11:30

受 講 料：1200円

対 象：どなたでも

持 ち 物：ヨーガマット(大きめのバスタオルでも可)・
タオル・飲み物

※動きやすい服装でお越しください(更衣室はございません)

講 師：プレマサットサンガ代表

場 所：大阪市立住之江会館

定 員：10名(先着順)

募 集 期 間：10月1日(水)9:00～10月31日(金)21:00

大阪市立住之江会館

大阪市住之江区南加賀屋3-1-20 2F

電話 06-6683-2882 FAX 06-6683-3606

お申込は、電話・FAX・窓口・右のQRよりお願い致します

