

★夜間の部 開講決定★

阿倍野区民センターの

# ヨーガ教室

ヨーガは心身をリラックス&リフレッシュしてくれます★  
お仕事帰りにおすすめの運動です♪



日時

木曜日 全18回

19:00~20:30

10月	13・20・27	1月	12・19・26
11月	10・17・24	2月	9・16・23
12月	1・8・15	3月	9・16・23

お申込みのお客様

先着

30名様に

オリジナル

ペットボトル

カバー

プレゼント!



場所

阿倍野区民センター 2階大ホール

参加費

6,500円/3ヶ月 (テキスト代含む)

+ ジムナスティック代 1,650円 (初めての方)

※なお、一度いただいた会費は返金できませんので、ご了承ください。

定員

50名 (先着順)

持ち物

ヨガマットまたはバスタオル

申込

9/15 (木) より、

阿倍野区民センター1階事務室にて受付開始☆



侑プレマサット・サンガ ヨーガスタジオ

山本佳納子 (やまもとかなこ) 5.17生まれ

兼ねてより、体作り、趣味としてスポーツジムなどでヨーガを数年楽しむ。

2015年、旅行で訪れたNYで様々なレッスンを体験し、その素晴らしさに感銘を受ける。

帰国後、さらに本格的にヨーガに取り組む。プレマサットサンガ副代表に出会い師事。

以後、インストラクターとして活動は始める。

「ヨーガは多様化し続ける現代を、心身ともに健康に謳歌する最良の方法と知りました。

是非、ヨーガを楽しんでいただき、皆様の輝ける毎日にお力添えができればと思っています。」

大阪市立  
阿倍野区民センター

〒545-0052

大阪市阿倍野区阿倍野筋4-19-118

TEL : 06-4398-9877

URL : <http://abeno-cc.net/>

阿倍野区民センター  
ホームページURL

