

体を元気に!

椅子を使って行う

参加者募集中

★健康ヨーガ★

嬉しい昼食付♪



コロナ禍での運動不足を
ちょっとだけ解消しませんか?
新しい友人をつくる機会に!



こんな悩みはありませんか?

- ヨガをやりたいけど体が硬いから無理
- 運動不足を解消したいけど運動は苦手
- 冷え性やむくみも改善したい
- 体の中からキレイになりたい
- 心と体、両方ケアしたい

初心者でも無理なくできる
分かりやすいレッスンなので
安心してご参加できます!

マスク着用・飲み物持参・動きやすいスタイルで

★開催日
9月6日(日)、13日(日)、20日(日)

| | | |
|-------|-------------|---------------|
| 当日の予定 | 10:00 | 受付開始 |
| | 10:30~11:30 | 教室開始 |
| | 12:00~13:00 | 昼食(札幌サンプラザにて) |

★場所：札幌サンプラザ 1F ふれあい広場

★定員：30名 ※執行最低人数15名

★参加料：2,000円(税込)(昼食付) ※お支払いは当日受付にて現金払いのみとなります

講師プロフィール



さたか あきよ
佐高 葵月代 先生

こころとからだのカウンセリングルーム smacc 代表
アドラー心理学研究会 代表
(一社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
精神科のデイケアでの指導経験を活かし、
心と身体をすこやかに保つヨーガをお伝えしています。

【smacc 公式HP】
<https://smacc.jp/>



札幌サンプラザ
〒001-0024 札幌市北区北24条西5丁目1-1
地下鉄南北線「北24条駅」1番出口から徒歩3分

● 完全予約制
● 申込期限 = 各5日前迄

お問合せ・お申込み先
TEL.(011)717-2711
(受付時間 10:00~17:00)