



マインドフルなヨーガ・セラピー

smacc ヨーガ教室

毎週火曜日 午後

月1回 土曜 AM/PM

体が固くても大丈夫

静かに体を緩める
ヨーガなので、体が
固い方でも気楽に
参加いただけます。

食養生のお話しも

アーユルヴェーダや
薬膳に基づいた健康
法など、季節ごとの
話題が豊富です。

講師：佐高 葵月代（さたか あきよ）

メンタルヘルス専門smacc代表、インド中央政府
公認ヨーガ・セラピスト、(社)日本ヨーガ療法学会
認定ヨーガ療法士。

精神科のデイケアなどの豊富な指導経験を活かし、
うつ病や認知症、未病の予防にも役立つ健康的な
ヨーガをお伝えしています！



会費：入会金 1000 円、1 回 1500 円（未入会で単発参加は 1 回 2000 円）

毎週火曜日コース 札幌サンプラザ 4階 はまなすの間（和室）

地下鉄 南北線 北 24 条駅下車 1 番出口から徒歩 3 分

時間：午後 1 時～2 時 30 分 定員：8 名

※ヨガマットは必要に応じてお持ちください。

※初回は 5 月 12 日（火）です。

月 1 回土曜日 午前/午後コース ちえりあ

地下鉄 東西線 宮の沢駅直結

時間：午前の会 10 時～11 時 30 分、午後の会 1 時 30 分～3 時

定員：午前、午後とも各 10 名

教室：月によって、午前と午後で変わることがあるため、スケジュールをご確認ください。

5 月 16 日（土） 午前・午後とも 演劇スタジオ 2（1 階）

6 月 27 日（土） 午前・午後とも サークル活動室 3（2 階 和室）

7 月 25 日（土） 午前→サークル活動室 3（2 階 和室）午後→演劇スタジオ 2（1 階）

※和室の場合、ヨガマットは必要に応じてお持ちください。演劇スタジオはフローリング
なので、必ずヨガマットか大きめのバスタオルをご持参ください。