

マインドフルなヨーガ教室



スマック
smacc

Stress Management and Custom Care

体験レッスン
実施中

体験レッスンのご予約は
WEBまたはお電話で

呼吸を調べて、心と身体を「今、ここ」に…

開催日：第1・3火曜日

午前 10:00~11:30

午後 13:00~14:30



さたか あきよ
講師：佐高 葵月代

インド中央政府公認ヨーガ・セラピスト

日本ヨーガ療法学会ヨーガ療法士

精神科クリニックでのマインドフルネス指導歴12年

体が硬くても大丈夫
ご自身のペースで
楽しみましょう



最後は心身ともに
リラックス

↓詳細はこちらから！



smaccヨーガ教室 (担当：さたか)

TEL 011-729-3377

<https://smacc.jp>

札幌市北区北24条西5丁目 札幌サンプラザ4F 茶室 滴庵

文化教室受講生(会員)の特典

文化教室受講者の方には会員証を発行いたします。会員証を提示していただくと下記のサービスが受けられます。

記

- 1、 レストラン利用代金の**5%割引**(お支払い時に会員証を提示)
なお、サービスセット等でご利用いただけないメニューもあります。
- 2、 文化教室ご利用時の駐車料金は、**2時間まで130円**でご利用いただけます。

(フロントで会員証を提示の上、スタンプを押印)

- 3、 ご宿泊される場合は、**ご優待料金**でご利用いただけます。
季節等により料金が異なりますので、担当者にお尋ね下さい。
- 4、 **スイミングスクールの入会金50%割引**

札幌サンプラザ文化教室 (011)－758－3121

札幌サンプラザ施設のご案内

- ◎コンサートホール (506席) ◎温水プール (25m7コース)
- ◎文化教室 (5室) ◎ご宿泊 (58室) ◎駐車場 (203台)
- ◎レストラン「アヴァン・クール」 ラウンジ「ノール・エスト・カフェ」
- ◎会議・研修、ご宴会、ご法要、ご婚礼 会場

各種ご利用お待ちしております。

札幌サンプラザ 代表TEL (011)758－3111