

# 太陽礼拝 Sun Salutation A

スーリヤ・ナマスカーラ

ヨガ初心者大歓迎！

ヨガの12パターンの動きを  
繰り返します。

どなたでも安心して  
入っていただけます

太陽礼拝とは？

太陽に挨拶するように  
呼吸と動作をゆっくり  
合わせるにより、  
身体を温める動きです。



開催日時

2025年11月8日（土）

18：45～20：25

料金

¥1,000-

場所

ラストホール3階  
健康ルーム

申込

〒664-0865 伊丹市南野2-3-25

伊丹市立生涯学習センター4階へ

TEL：072-781-4888 もしくは HPまで

