

かんたん ハタ・ヨーガ

自分自身に意識を向けながら
ヨーガをすることで、
乱れていた自律神経の
バランスが整い、
身体が休まる感覚や心の
安定を感じることができます。
自分で自分を癒す時間を
つくってみませんか？



木曜日 19:00～20:15

● 講師 高野 昌子(たかの あきこ)

(インド中央政府認定ヨーガ教師養成講座【YIC】修了)

● 受講料 4,320円(税込)月4回

● 持参品 バスタオル・タオル・飲料水

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ東光文化教室 ☎35-8538

旭川市豊岡1条5丁目コープさっぽろ東光店 2F

受付時間 (月～金) 10:00～19:15 (土) 10:00～16:15 (日) 休業