

～いつまでも若く健康でありたい人のために～

ホームヨーガ



インド5000年の秘法と言われるヨーガは体によさしく心身をリフレッシュしてくれます。続けていけば、毎日が爽快になります。特に体のかたい人ほど効果がでます。年齢を問わず、どなたでもできます。

- 日 時 【月】 10:30～12:00
- 受講料 3,996円(税込)月4回
- 講 師 中沢 栄子(日本ヨーガ学会教授)
- 持参品 運動しやすい服装・バスタオル

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