

ストレッチヨガ



火曜日 (月 4 回)

15:00~16:00

受講料 4,320 円

体験料 1,080 円<随時受付>

持参品 動きやすい服装・水分

講師 大野 真由

フリーインストラクターとして
スポーツクラブ、幼稚園で活動中。

呼吸を意識しながら心と身体にアプローチをおし、ゆったりとした呼吸で行います。ムリな動きをせず、ご自分のペースで続けることができます。

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ いしかわ文化教室・コープキッチンスタジオ **0138-84-8440**

函館市石川町 457-1 石川中央ショッピングタウン内 受付時間/10:00~17:00(月~金)・10:00~13:00(土)・日祝休み