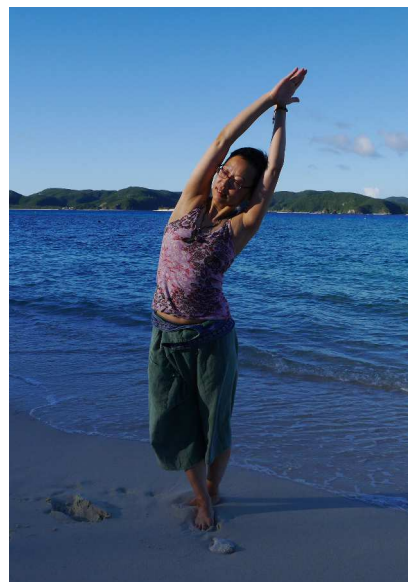


# ルーシー・ダットン



第2・4月曜日(月2回)

10:00~11:30

受講料 2,160 円

体験料 540 円<随時受付>

持参品 動きやすい服装・水分

講師 前田 たかこ

タイの修行僧が、坐禅で凝り固まった体を整えるためにはじまった古くからある体操です。

緊張と緩和を繰り返し体の流れを良くします。

体が固いやわらかいに関係なく、どなたでも簡単にできる体操です。レッスンの最初には坐禅を行い、これからはじまる体操の心の準備も行います。

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