

リフレッシュ・☆ヨガ☆

～心と体に優しさを～



午後のヨガは
いかがですか？
続ける事で呼吸と動作が
一体となり代謝がアップ！
バランスの良い体づくりが
できます。

- 日 時 第1・3（土）13:30～14:30
- 受講料 1,998円（税込）月2回
- 講 師 笹渕 由香
（健康実践指導者・ヨガ指導者）
- 持参品 タオル、動きやすい服装

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