

# ヨガ

心も身体もリフレッシュして一日を始めませんか？

朝の光を浴びながら自分の身体を感じましょう。ヨガの1時間で新しい自分に目覚めましょう。

ポーズをとることによって血液やリンパの流れが良くなり、呼吸法を学んでリラックス効果をもたらします。

1レッスン終わると心も身体も充実感たっぷり。

岩見沢南文化教室では幅広い年齢層の方がヨガに親しんでいます。体験レッスンも随時受け付けています。

文化教室スタジオにはヨガマットをご用意していますので、お気軽に体験してみてください。

## リフレッシュヨガ

月曜日 10:00~11:00

講師 松村 美春 IYC札幌講師

3,780円 (月4回)

## SLOW FLOW YOGA

木曜日 10:00~11:00

講師 倉田 敦子 IYC札幌講師

3,780円 (月4回)

