

# 50代から始めるリラックスヨガ



身体が硬い方、足腰が弱い方、ヨガをした事が無い方、もちろん50代前の方もどうぞ！！

月曜日 10:30～12:00  
(月3～4回)

受講料： ¥4,320

講師： 飯室 和子 先生  
健精楽せらヨガ指導員

COOP  
SAPPORO

お問い合わせ・お申し込みは  
きたごう文化教室 875-6151