

新規講座

# リラクゼーションヨガ



リラックスした動き・ポーズで呼吸に意識を向け、ゆっくりと  
ヨガを行いませんか？

身体の緊張をほぐし、リラクゼーションを味わってください。

第2・4（水） 13:00～14:00

Kayo

IYC キレイになるヨガインストラクター

2,160円（月2回）

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

ベルデ文化教室

お問合せ・  
お申込みは (0155)66-4072

帯広市西17条南4丁目8-6 営業時間／（月～土）10：00～18：00、講座のある場合は21：00まで（日・祝）休業