

# 骨 舟 盤 調 整 正 ヨ ガ

## ~カラダの土台から調整を~

内臓の器、カラダの土台の骨盤を調整することで、骨格のバランス・体調不良・姿勢改善・リフレッシュ効果もあります。



曜 日 金曜日 13:30~14:45

受講料 4,860円(月4回)

講 師 平尾真由美

全米ヨガアライアンスRYT200  
IHTA1級ヨガインストラクター



体験  
レッスン  
体験料 540円  
随時受付中

お申し込み・お問い合わせ **きたみ春光文化教室 TEL0157-69-8511**  
COOPさっぽろ **きたみ春光店2階** (日曜・祝日除く ※事前にご予約ください)