

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。

# 美・骨盤調整ヨガ



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  
3月16・23日(金)  
※その後も随時受付中  
体験料 1080円

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)