

リフレッシュヨガ

〜リフレッシュ朝コース〜

朝から深い深呼吸や筋肉を伸ばすことはとても良い健康法です。ココロもカラダもリラックスしながら楽しみましょう。

〜リラックス夜コース〜

お仕事帰りにも通える夜コース♪

1日の疲れを取りながらリフレッシュしましょう。

曜 日 火曜日

時 間 10:00～11:15 リフレッシュ朝コース

19:00～20:15 リラックス夜コース

受講料 4,860円(月4回)各コース共通

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(朝・夜)
随時受付中
体験料 540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)