

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。



リラックスヨガ

曜日	火曜日
時間	10:00~11:15
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20・27日(火)
※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)