

朝のリラクシュヨガ

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。



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

体験料
1080円

体験レッスン
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)