

## ワンデー講座

# その場でできる 指ヨガ×眼ヨガ



指は全身につながる大切な存在です。  
手指を刺激することで身体全身に  
新陳代謝がおこり、ヨガと同じ効果  
が得られます。



第3[火]18:30~20:00

生駒 美恵子

指ヨガインストラクター

1,500円 (1回)

ハーブティー付き



## ベルデ文化教室

お問合せ・  
お申込みは

(0155)66-4072

帯広市西17条南4丁目6-6 営業時間 / (月~土) 10:00~18:00、講座のある場合は21:00まで (日・祝)休業