

# その場でできる 指ヨガ×眼ヨガ

ご自身が好きな香りのオイルを作り、  
それを使って指ヨガ・眼ヨガをします。

第3(水)10:30~12:00

受講料 ¥1,500

教材費:資料代とオリジナルオイル5ml ¥1,000

講師 生駒 美恵子

龍村式指ヨガインストラクター・龍村式眼ヨガインストラクター

ベルデ文化教室 帯広市西17条南4丁目 ☎66-4072



- ◆4/19 肩こり×眼のストレッチ
- ◆5/17 頭痛×眠りリラックス
- ◆6/21 冷え性×むくみ緩和