

身体スッキリ!

# おはようヨーガ



身体のかたまっている所を気持ちよ  
〜くゆっくり伸ばし気の流れや血流  
をUPし身体をスッキリさせます。

**日時 第1・2・3 (水)**  
**10:00~10:45**  
**受講料 3,780円 (月3回)**  
**テラピスW受講円500割引**

講師 東堂 渚

**体験レッスン 1080円 (1回)**

つなぐ  
**COOP**  
SAPPORO

ソシア文化教室(ソシア3F)011-572-3616