

ナチュラル ヨガ ナイト



木曜日

18:30～20:00

受講料 4,320 円

持参品

ヨガマット or バスタオル
動きやすい服装

講師 荒井 千恵子

(ナチュラルヨガ講師)

ヨガの目的は身体・息・心を調えることです。

ポーズ・腹式呼吸を学び自分の身体と心に向き合います。

自分のための時間を作って、心と身体をリフレッシュしましょう。

お問合せ・お申込み

コープさっぽろシーナ店 2F シーナ文化教室

旭川市永山 3 条 15 丁目 ☎47-9270