

新設講座

はじめてのハタヨガ



ゆったりと流れるようにポーズをとっていきます。
自律神経を整え心身共にリラックスしていきましょう。
初心者大歓迎！

[月] 19:00～20:00

講師 葎島 あやこ

全米ヨガアライアンス200時間修了

4,320

持参品／ヨガマット・お水・動きやすい服装・タオル

つなぐ
COOP
SAPPORO

旭川市永山3条15丁目 営業時間／(月～金) 10:00～19:30、(土) 10:00～17:00、(日)休業

シーナ文化教室

お問合せ・
お申込みは

(0166)47-9270