

# ソフトヨガ

初回レッスン  
無料!



月曜日

19:00～20:00

受講料 4,320円

持参品 ヨガマット・

タオル・お水・

動きやすい服装

講師 葎島 あやこ

(札幌ヨガ・シャラ インストラクター養成上級終了・全米ヨガアライアンス200時間終了)

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

初心者歓迎!

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