

ふわり香るアロマYoga



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
修了・全米ヨガアライアンス 200 時間修了

忙しい毎日の中で、疲れて
しまったり、固まってしまう
た身体や心をゆっくりと
した呼吸とともに、ふわりと
ほぐしていきましょう。

はじめてのヨガの方も
お気軽にどうぞ。

毎週(水)

19:15~20:15

受講料 4,320 円(税込)月4回

持ち物 ヨガマット(なければバスタオル)・お水・タオル・動きやすい服装

お申込み・お問合せ
コープさっぽろ東光文化教室 ☎35-8538

旭川市豊岡1条5丁目コープさっぽろ東光店 2F
受付時間 (月~金) 10:00~19:15 (土) 10:00~16:15 (日) 休業