

自分の身体が好きになる♪

1日の終わりに心と身体をほぐして

日頃の疲れを癒しませんか？

fun

フ
ア
ン

楽

ラ
ク

Yoga

ヨ
ガ



曜 日 第1・2・3(水)
時 間 19:00~20:15
受講料 3240円/月3回
1350円/1回コース
持参品 動きやすい服装
水分 汗拭きタオル
講 師 寺下 恵理
全米ヨガアライアンスRYT200

体験料 540円
随時受付中

体験
レッス
ン



お申し込み・お問い合わせ **きたみ春光文化教室** TEL0157-69-8511
COOPさっぽろ きたみ春光店2階 (日曜・祝日除く ※事前にご予約ください)