

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？



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

体験レッスン  
 随時受付中  
 体験料 540円

~生徒さんの声~  
 次の日スッキリ起きられました

~生徒さんの声~  
 ヨガをした日としない日では全く変わりました

fun

フアン

楽

ラク

yoga

ヨガ

お申し込み・お問い合わせ  
COOPさっぽろ

きたみ春光文化教室 TEL0157-69-8511

きたみ春光店2階 (日曜・祝日除く ※事前にご予約ください)