

秋の新設講座

チェアヨガ

New!



身体や呼吸を通して自分の内側を観察してみましょう。
身体を動かしたり呼吸法や瞑想法を行うことで、乱れた自律
神経のバランスを整えます。椅子に座って行うヨガですの
で、マットは不要です。

第1・3[金] 13:15~14:15

講師 タカノ アキコ

インド中央政府認定ヨーガ教師養成講座 (YIC)修了

¥ 2,808 (月2回)

持参品/飲料水

つなぐ
COOP
SAPPORO

コープさっぽろ東光文化教室

旭川市豊岡1条5丁目 営業時間 / (月~金) 10:00~19:15、(土)10:00~16:15、(日)休業

お問合せ・
お申込みは (0166)35-8538