

# かんたんハタ・ヨーガ (6ヵ月コース)



木曜日

13:30～14:45

受講料 4,320 円

持参品

あればヨガマット・なければバスタ

オル・飲み物など

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)

自分の身体や呼吸に意識を向  
けて「今」を感じてみませんか?  
「今」に自分の意識が向くと自律  
神経のバランスが整いやすくな  
り、心身の不調が改善されます。  
ゆっくりご自身と向き合う時間  
にしましょう♪

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