



# ヨガ

# ボネー

~身体のコアから

キレイにアプローチ~

しなやかで美しい身体づくりは、  
年齢による悩みを解消し、心と  
身体に元気な若々しさを取り戻  
します。  
今、始まる期待♪



曜日 第1・3(金)

時間 13:15~14:15

受講料 2,700円(月2回)

持参品 動きやすい服装、水分、  
汗拭きタオル

講師 板本麻見

E studio de la lus板本麻見アカデミー主宰

体験  
レッスンお知らせ  
9月15日・29日(金)  
体験  
レッスン料540円  
9月以降も  
随時受付中

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)