

～身体の流れを整える～

# スロウリセットヨガ

心身の疲労回復・リラックス効果  
終わった後のカラダの変化を感じて下さい

金曜日 11:00～12:00

受講料 4,320円

講師 宮島 葉子

無料体験  
予約受付中

動きやすい服装、飲み物・タオルをお持ちください。

お問い合わせ・お申込みは コープさっぽろいしかり文化教室 ☎ 0133-74-3541