

# 姿勢すっきり

# 骨盤力UPの美Bodyコンディショニング



月3回ゆっくりな動きで身体を支えてくれる筋肉を強化していきます。きれいな姿勢と楽な身体を手に入れましょう♪

**日時** 第1・2・3 (水)

**11:00~11:45**

**受講料** 3,780円 (月3回)

ヨーガW受講円500割引

講師 東堂 渚

**体験レッスン 1080円 (1回)**

つなぐ  
**COOP**  
SAPPORO

ソシア文化教室(ソシア3F)011-572-3616