

歪みを正して楽になる！

肩こり・腰痛の悩みを改善！

歪み
矯正
ストレッチ
ヨガ
エクササイズ

筋膜の流れをよくして

根本からととのえていく

体操ストレッチです

曜日 第2・3・4 木曜日

時間 13:30～14:30

受講料 3,240円(月3回)

持参品 汗拭きタオル、水分、
動きやすい服装、靴

講師 Miolaミオラ NAOMI
経絡ヨガインストラクター



体験随時募集中
体験料 1080円

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)