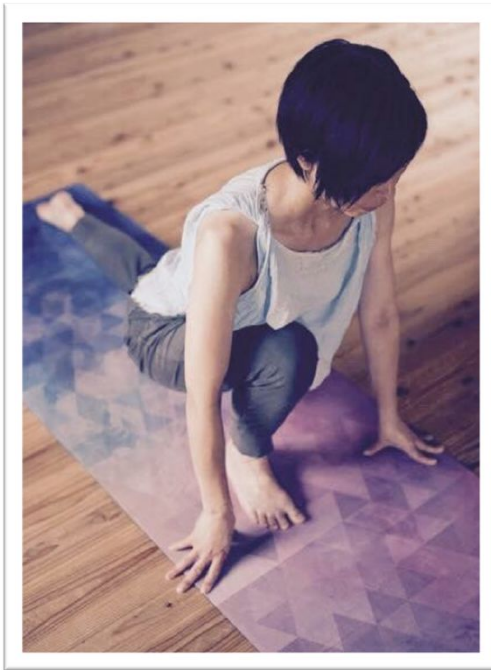


新規講座

月経血ヨガ



生きていく上で大切な
根源的なパワーを目覚めさせるヨガ。
自らの持つ力を引き出します。

体験レッスン
講座内随時（要予約）
体験料 1,080円

第1・3（水）13:00～14:00

Kayo

月経血ヨガインストラクター

¥2,160（月2回）

つなぐ
COOP
SAPPORO

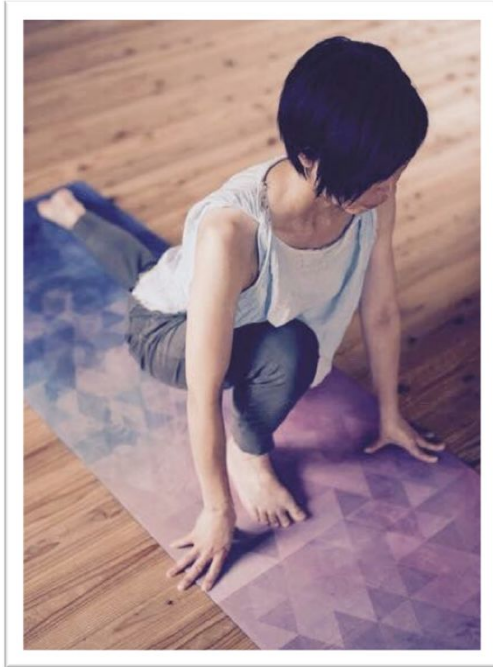
ベルデ文化教室

お問合せ・
お申込みは **(0155)66-4072**

帯広市西17条南4丁目8-6 営業時間 / (月～土) 10:00～18:00、講座のある場合は21:00まで (日・祝)休業

新規講座

美脚美尻骨盤ヨガ 初級クラス



エネルギーと呼吸の通り道をキレイに！
かみのない美しい脚とお尻・歪みのない
骨盤まわりをつくっていきましょう ♪

体験レッスン
講座内随時（要予約）
体験料 1,080円

第2・4（水）19:00～20:00

Kayo

美脚美尻骨盤ヨガベーシック指導者

¥ 2,160（月2回）

つなぐ
COOP
SAPPORO

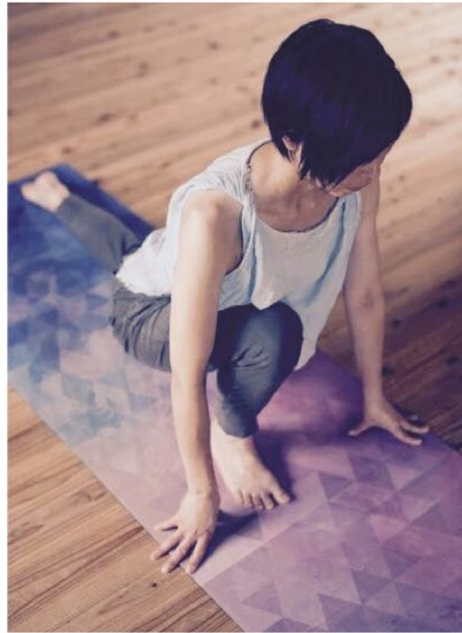
ベルデ文化教室

お問合せ・
お申込みは **(0155)66-4072**

帯広市西17条南4丁目8-6 営業時間 / (月～土) 10:00～18:00、講座のある場合は21:00まで (日・祝)休業

新規講座

リラクゼーションヨガ



リラックスした動き・ポーズで呼吸に意識を向け、
ゆっくりとヨガを行いませんか？
体の緊張をほぐし、リラクゼーションを味わってください。

第2・4（水）13:00～14:00

体験レッスン

講座内随時（要予約）

体験料 1,080円

Kayo IYCキレイになるヨガインストラクター
.....

¥ 2,160（月2回）

つなぐ
COOP
SAPPORO

ベルデ文化教室

お問合せ・
お申込みは **(0155)66-4072**

帯広市西17条南4丁目8-6 営業時間 / (月～土) 10:00～18:00、講座のある場合は21:00まで (日・祝)休業

実用講座

歌の教室

(日本語で歌うシャンソン～クラシックまで～)



シャンソン、映画音楽を日本語で歌い
楽しみながらリフレッシュしませんか？

(オー・シャンゼリゼや愛の讃歌、誰もいない海など)

(火) 13:30～15:00

(金) 13:30～15:00

佐藤 まさえ

¥4,320 (3回)

つなぐ
COOP
SAPPORO

ベルデ文化教室

お問合せ・
お申込みは (0155)66-4072

帯広市西17条南4丁目8-6 営業時間 / (月～土) 10:00～18:00、講座のある場合は21:00まで (日・祝)休業