

健康ゆるヨガ

NEW

指ヨガ、椅子ヨガ、寝ながらヨガで
気持ちよく呼吸しながら、無理なくゆっくりと
からだを動かします

まず**体験会**へ！〈11/14・21、12/5・12 10:30～ 1回1,080円 要・予約〉
指ヨガ、椅子ヨガ、寝ながらヨガで肩こり改善を体験してみませんか？

第1・2・3[水]10:30～11:30

講師：EMI (えみ) ヨガインストラクター

¥ 3,780/月3回

持参品/動きやすい服装、飲用水、
タオル、ヨガマット



ルーシー文化教室

札幌市白石区栄通18丁目 営業時間/(月)10:00～19:00、(火～木)10:00～20:00、
(金)10:00～18:00、(土)10:00～15:00、(日)休業

お問合せ・
お申込みは(011)851-8760