

会場: コープ さっぽろ
山の手文化教室

要予約

水曜 ヨガ教室

講師 出町 孝子
日本ヨガ禅道友会教師

TEL 53-8912

呼吸にあわせてゆっくり行うことで
自律神経を整えます。

お年を召した方でも安心して出来ます。

10時～11時30分

受講料 **3,240円**(月3回)

持参品 : バスタオル

