

がんばっているあなたのための

こころとカラダを軽くする

ヨガと整体の講座

11月1日(水)～29日(水) 18:45～20:00

- 体が楽になれば、心が楽になる。
- カラダとココロは表と裏。
- 体のバランスがとれていれば、心のバランスも自然に整います。
- いつも、がんばっている自分へのごほうびタイムを作りましょう!



料 金： ￥3,000円 (全5回)
1回 ￥700円

日 時： すべて水曜日 18:45～20:00
(11月1日、8日、15日、22日、29日)

場 所： シティハイムふきのとう 3階
札幌市清田区清田3条1丁目1番16号
電話 (011) 881-8814

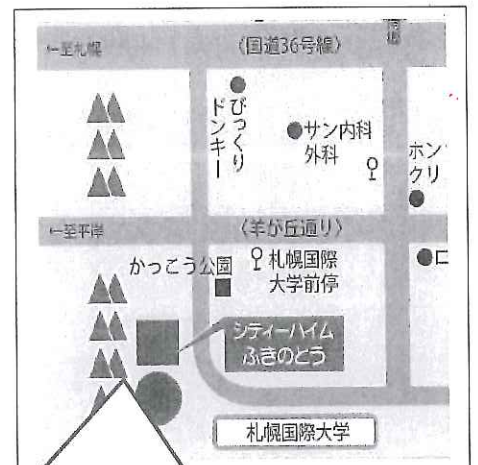


お願いと注意事項

- ❖ お車の方は、スタッフまでお声掛けください。
- ❖ 定員を超えた場合は、予約の方が優先となります。
- ❖ ヨガマットをご用意していますが、小さめなので気になる方はバスタオルをお持ちください。
- ❖ 痛みや持病がある方はお知らせください。
- ❖ 定員 10名

持ち物

- ☺ 飲み物
- ☺ 動きやすい服装
- ☺ タオル・着替え等



シティハイムふきのとう
かっこう公園ななめ向かいです!

❖ お申込み・お問い合わせは、お電話、ファックス、またはメールで!

ふきのとう(011)883-0937 担当：関口・細田

FAX ☎ (011) 826-6282

メール ✉ fukinotou-s@sunny.ocn.ne.jp

体験 500円券

1枚で3名まで。当日限り有効