

のんびり運動 ゆる☆スロ



体温を上げて免疫力
もアップ!!

ゆるゆるからだを

ゆるめてスローテンポで

有酸素運動をします。

ひざ痛・肩こりを

改善しながら、筋肉をつけ

ましょう!

- 講師 松本 匠叶
- 日時 月曜日 13:30~14:30
- 受講料 3,780 円(税込) 月 4 回
- 持参品 バスタオル、汗タオル、飲料水
※動きやすい服装

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ東光文化教室 ☎35-8538

旭川市豊岡 1 条 5 丁目コープさっぽろ東光店 2F

受付時間 (月~金) 10:00~19:15 (土) 10:00~16:15 (日) 休業