

## 新設講座

# やさしいエアロ& ストレッチ



ストレッチで体をほぐし、  
エアロビクスで  
汗をかきましょう。  
やさしい動きでどなたでも  
できます。



**[金]**10:30~11:45

講師 **齋藤 良子** 健康運動実践指導者

受講料 4,104円(税込) 月4回

持参品 タオル・動きやすい服装

シューズ・飲料水

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