

スポーツ・健康 講座

# ストレッチ&ピラティス



身体の柔軟性とコアな筋肉を鍛え、ご自身  
で肩こり・腰痛・骨盤の歪み等の調整を行  
いましょう。

**体験レッスン**

講座内随時（要予約）

体験料 1,000円

[火]または[金] 10:30～11:45

[水] 19:00～20:10

笠原 裕子

¥4,320 (4回)

週2コース ¥6,480 (8回)

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

ベルデ文化教室

お問合せ・  
お申込みは (0155)66-4072

帯広市西17条南4丁目8-6 営業時間 / (月～土) 10:00～18:00、講座のある場合は21:00まで (日・祝)休業