

アクティブシニアのための

# 筋力UP体操



つなぐ  
**COOP**  
SAPPORO

日時 (木) 10:00~11:00  
受講料 1,080円 (1回)

★月1~4回可★

★体験レッスン★3/16(木)  
受講料1,080円  
体験随時受付中!!



講師 米村 耕治



ソシア文化教室(ソシア3F)011-572-3616