

# ステップ21健康リズム体操



簡単なステップからストレッチまで、リズムに合わせて体操と脳トレ！

水曜日 10:00～11:00

受講料： ¥4,320

講師： 杉澤 尚美 先生  
NPO法人ステップ21

COOP  
SAPPORO

お問い合わせ・お申し込みは  
きたごう文化教室 875-6151