

～ツボ押し健康体操～

ゆっくりとした呼吸法、気血の巡りをよくする全身運動、

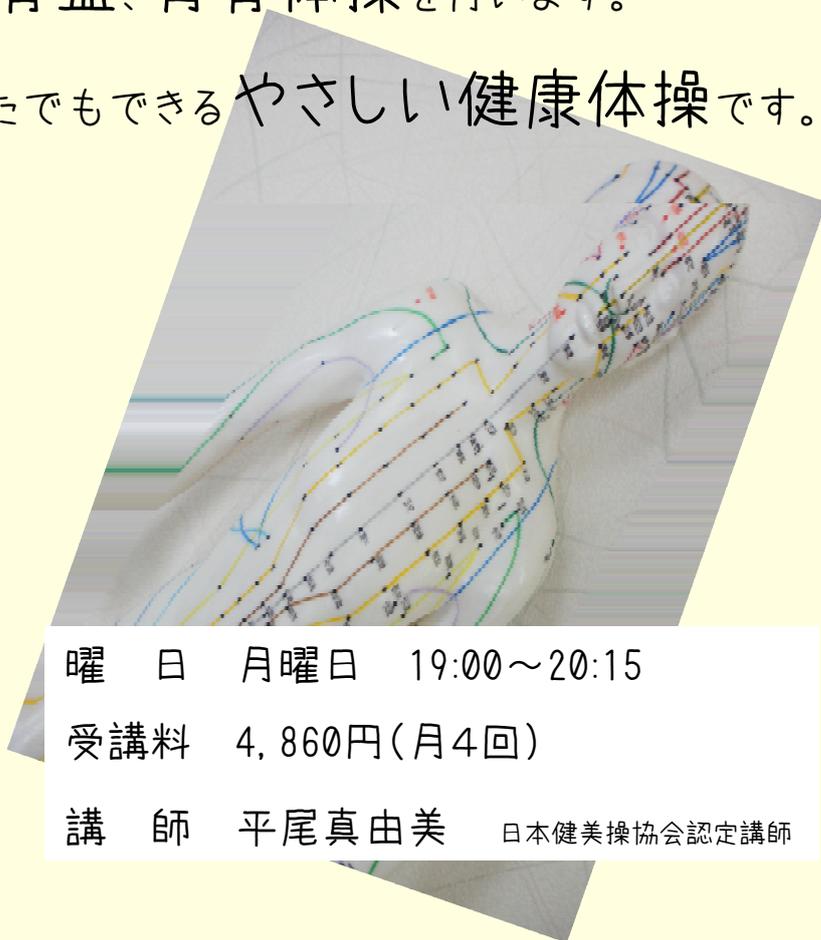
ゆがみを整える骨盤、背骨体操を行います。

どなたでもできるやさしい健康体操です。

健 けんびそう

美 びそう

操



曜 日 月曜日 19:00～20:15

受講料 4,860円(月4回)

講 師 平尾真由美 日本健美操協会認定講師



体験レッスン
3月19・26日(月)
※その後も随時受付中
体験料 1080円

お申し込み・お問い合わせ **きたみ春光文化教室 TEL0157-69-8511**
COOPさっぽろ **きたみ春光店2階** (日曜・祝日除く ※事前にご予約ください)