

健けん美び操そう

~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。



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

随時受付中

レッスン料540円

(1回のみ)

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)