

~楽しく続ける健康づくり~

ゆったりとしたストレッチと楽しい筋力トレーニングで体調を整えます。体カアップで健康を維持しましょう♪



曜日 金曜日  
時間 10:30~11:30  
受講料 3,240円/月3回  
持参品 動きやすい服装、水分、タオル  
講師 加藤寿子 ADI日本フィットネス協会インストラクター

無料体験レッスン  
随時受付中

体カアップ&

セルフトナー



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)