

気軽 に スタート し ま す

～初心者歓迎～

無理せずリラックスした状態で身体を気持ちよく伸ばし、有酸素運動も取り入れた全身運動です。



曜 日 火曜日
時 間 10:30～12:00
受講料 3240円/月4回
持参品 動きやすい服装、水分、タオル、靴
講 師 硯見 よ子 運動インストラクター



体験
レッスン
随
時
受
付
中

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)