

気軽 に スタート グッズ

～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
お知らせ
随時
受付
中です



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