

短期講座

まずはココから始めよう！

# 椅子を活用した健美操

水曜日 13:30~15:30  
3月15日と6月7日

金曜日 10:15~11:45  
3月31日と6月30日

受講料 1回 648円  
講師 佐々木 俊子

椅子を活用した健美操です。  
呼吸法を始めてみませんか。

