

新設講座

ひめトレ エクササイズ&ラジヨガ



ひめトレは骨盤底筋群を刺激する簡単なエクササイズです。椅子に座り骨盤のゆがみを整え、産後の方、その他、女性特有の悩みに効果が期待できます。

第1・3[土] 10:30~11:30

講師 塚形 友佳子

2,160円 (月2回)



持参品/動きやすい服装・運動靴・タオル・飲み物

つなぐ
COOP
SAPPORO

旭川市永山3条15丁目 営業時間/ (月~金) 10:00~19:30、(土) 10:00~17:00、(日)休業

シーナ文化教室

お問合せ・
お申込みは

(0166)47-9270