

ひめトレ エクササイズ



第1・3土曜日(月2回)

10:30~11:30

受講料 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

※女性限定

講師 塚形 友佳子

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。

お問合せ・お申込み

コープさっぽろシーナ店 2F シーナ文化教室

旭川市永山 3 条 15 丁目 ☎47-9270