

1日・短期 講座

イスを活用した健美操

立って動くのが辛い方、激しい運動は苦手な方も、最初から最後まで座ったままできる体操ですのでチャレンジしてみてください。



9月20日（水） 13:30～15:00

9月29日（金） 10:15～11:45

来年1月24日と26日にも行います

講師 佐々木 俊子

¥ 648（初回のみ） ¥ 1,080（2回目以降）

つなぐ
COOP
SAPPORO

岩見沢南文化教室

岩見沢市美園6条8丁目6-15 営業時間／（月～土）10:00～20:00

お問合せ・お申込みは (0126)22-5706