

# 大人の 体幹トレーニング

健康的な身体を  
手に入れよう!

ややきつめのトレーニングメニューを行って身体の機能性を高めていきます。



曜日 第2・4(金)

時間 10:30~11:30

受講料 3,240円(月2回)

持参品 動きやすい服装、水分、  
汗拭きタオル、靴

講師 金子航太

日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ

体験レッスンお知らせ  
体験レッスン料1620円  
随時受付中

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 (日曜・祝日除く ※事前にご予約ください)