

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
~~9月22日(金)~~ ↓ 9月29日(金)
体験レッスン料1620円
9月以降も随時受付中

大人の 体幹トレーニング

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)