

2ヶ月コース

enjoy!!

# バランスボール

バランスボールに座って行う有酸素運動です。運動不足解消、体カアップ、脳の活性化に！

音楽に合わせて楽しく弾んでリフレッシュ！！



曜日 10月・11月(水)

時間 13:00～14:00

受講料 3780円(月4回)

持参品 動きやすい服装、水分、  
汗拭きタオル

定員 12名

講師 泉 れい

一般社団法人 体カメンテナンス協会 バランスボールインストラクター

体験レッスンお知らせ  
9月27日(水)  
体験レッスン料1080円



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)