

NEW

# バランスボール ヨガ体操

## <更年期に負けない体力づくり>

6回  
コース

定員  
10名

女性  
限定

リハビリから生まれた、バランスボールを使って行う有酸素運動です。  
音楽に合わせて手足を動かすことで、脳の活性化にもなります。



10月・11月・12月  
第1・3[木] 13:00~14:00

講師 **野中 和子** 体力指導士

¥ **8,100** (6回)

教材費 / 500円 (貸出料) (1回分)

持参品 / 汗拭きタオル・水・バスタオル・ヨガマット

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

### ルーシー文化教室

お問合せ・  
お申込みは **(011)851-8760**

札幌市白石区栄通18丁目 営業時間 / (月)10:00~19:00、(火~木)10:00~20:00、  
(金)10:00~18:00、(土)10:00~15:00、(日)休業