

シェイプアップストレッチ

～お仕事帰りに～

コリや疲れをほぐすストレッチ。
簡単な有酸素運動で代謝UP。
健康的に体をすっきり動かし
ましょう！



木曜日

時間 19:30～20:40

受講料 3240円/月4回

別途傷害保険

講師 前崎 さやこ 健康運動指導士



体験レッスンお知らせ
随時受付中です

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