

# 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！

19:30のスタートなのでお仕事帰りもOK！

1日のコリや疲れを

ストレッチでほぐしましょう！！

男性も受講しています！

# シェイプアップストレッチ



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  
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 (日曜・祝日除く ※事前にご予約ください)