

# ストレッチ＆ ピラティス

ストレッチで気持ちよく体をのばし、

ピラティスで姿勢や歪みを

整えましょう♪

柔軟で引き締まった身体作りを！



曜日 土曜日 10:30～11:45

受講料 3240円(月4回)

講師 泉 れい FPマットピラティスインストラクター



無料体験レッスン  
随時受付中

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)