

ストレッチ＆ピラティス

身体の調子を整え
柔軟で引き締まった身体作りを！

ストレッチで気持ちよく体をのびし、
ピラティスで姿勢や歪みを整えましょう。



曜日 土曜日 10:30~11:45

受講料 3240円 (月4回)

講師 泉 れい F Pマットピラティスインストラクター



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