

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ばし、
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 (日曜・祝日除く ※事前にご予約ください)