

1日・短期 講座

イスを活用した健美操

立って動くのが辛い方、激しい運動は苦手な方も、最初から最後まで座ったままできる体操ですのでチャレンジしてみてください。



3月28日（水） 13:30～15:00

3月30日（金） 10:15～11:45



講師 佐々木 俊子

¥ 648（初回のみ） ¥ 1,080（2回目以降）



岩見沢南文化教室

岩見沢市美園6条8丁目6-15 営業時間／（月～土）10:00～20:00

お問合せ・お申込みは (0126)22-5706