

いま話題の！！！！

トランポリンエクササイズ♪

何歳からでも無理なくできます

体幹や下半身を強化しよう。



引き締めエクササイズ トランポリン

日時 第2・4(火)13:30~14:30

受講料 3240円/月2回

持参品 汗拭きタオル、水分、
靴、動きやすい服装

講師 Miola ミオラ Miki

カラダ ジャンプ インストラクター

体験随時募集中！体験料1620円

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)