イスに座ったままでストレッチなどを行い、
体を伸ばしましょう！

イスに座って行うので、年配の方も安心です。

お仕事の合間にもできる体操です。

のびのび体操

～イスに座ってできる～

1日講座

日時　4月4日（水）

13:00～14:00

受講料　1080円

持参品　動きやすい服装、水分、汗拭きタオル
フェイスタオル1本

講　師　泉　れい

お申し込み・お問い合せ　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）