

バランスボールに座って行う有酸素運動です。運動不足解消、体カアップ、脳の活性化に！楽しく弾んでリフレッシュ！！



バランスボール

1日講座

日時 4月18日(水)

13:00~14:00

受講料 1080円 ボールレンタル料込み

持参品 動きやすい服装、水分、汗拭きタオル

定員 12名

講師 泉 れい

一般社団法人 体力メンテナンス協会 バランスボールインストラクター

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)