

春のスペシャル講座

## シニアのための 健康バレエ

第2・4(木)

10:00～11:30

¥3,780(月2回)

講師 柳 三千代

つなぐ  
COOP  
SAPPORO

ソシア文化教室  
(011)572-3616

3/22体験レッスン  
受講料1,080円



New!

ゆっくりとしたストレッチで  
丸くなった背中・お腹を伸ば  
し立ち姿を美しくしましょう。  
楽しく続けられます♪