

新設講座

100均 青竹ふみ活用法

3カ月コース



青竹ふみは上手に活用すると体がポカポカしてきて足裏を柔軟にすることができます。青竹ふみの効果的な活用法を取り上げて、冬にかけて冷えがちな体の健康づくりに役立てましょう。

第1・3 [金] 10:30~11:30

講師 中村 利雅

若石足もみ処・健康気象アドバイザー

6,480 (3カ月6回) ※途中入退会不可

教材費/500円 (初回のみ) (青竹ふみ・反射区図表・資料)

持参品/動きやすい服装・筆記用具・タオル・飲み物

つなぐ
COOP
SAPPORO

旭川市永山3条15丁目 営業時間/ (月~金) 10:00~19:30、(土) 10:00~17:00、(日)休業

シーナ文化教室

お問合せ・
お申込みは

(0166)47-9270