

# からだバー® エクササイズ

日 時

第1・3 火曜日 19:45~20:45

講 師

中崎 康江 (zaki)

(一社) 日本からだワーク協会からだバー®  
一級認定インストラクター

受講料

2592円/月2回

持ち物

汗拭きタオル、水分、動きやすい服装

講座の内容

簡単で気持ちいい！  
男性にもオススメ！  
からだバー®使って、筋力、  
バランスコーディネーション、  
ストレッチ、ほぐしを行います。



つなぐ  
COOP  
SAPPORO

きたみ春光文化教室

お問合せ

0157-69-8511

コープさっぽろ文化教室

検索