

～ 簡単で気持ちいい！ 男性にもオススメ～

からだバー^Rを使って筋力、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

からだバー^Rエクササイズ



体験日 1月15日(火)
体験料 540円

第1・3火曜日 19:45～20:45

※1、2月のみお問い合わせください

受講料 2592円/月2回

持参品 動きやすい服装、水分、タオル

講師 中崎 康江(zaki)

(一社)日本からだワーク協会 からだバー^R一級認定インストラクター

お申し込み・お問い合わせ **きたみ春光文化教室** TEL0157-69-8511
COOPまっぽろ きたみ春光店2階 (日曜・祝日除く ※事前にご予約ください)