



姿勢改善運動

姿勢が整うことで快適に動ける、血行促進、
体力向上、etc.♪
分かりやすい動きでキレイな姿勢を目指します♡

- ◆ 講師 一般社団法人地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー
- ◆ 日程 令和8年 5/15、22、29(金) 全3回
- ◆ 時間 18:30~19:30
- ◆ 受講料 2,000円
- ◆ 定員 15名
- ◆ 持ち物 運動しやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル、運動靴
- ◆ 対象 15歳以上の方



お問い合わせはコチラ

札幌市はっさむ地区センター
札幌市西区発寒10条4丁目1-1
TEL 011-662-8411
申込、受講料納入はR8.4.23(木)より一週間以内
にお釣りのないよう納めてください。
※ 受講者の都合による払い戻しはできません。
予めご了承下さい。