



# 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 9/4、11、18(金) 全3回
- ◆ 時間 18:30~19:30
- ◆ 受講料 2,000円
- ◆ 定員 10名
- ◆ 持ち物 運動しやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル
- ◆ 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R8/8/6(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。