

椅子を使って ゆるゆる運動

軽運動を中心としたプログラムです。
体力に合わせて身体を動かし、楽しみながら
体力増進♪



- ◆ 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 9/2、9、16(水) 全3回
- ◆ 時間 10:00~11:00
- ◆ 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R8/8/5(水)より一週間以内
にお釣い銭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。

椅子に座って
できる簡単な
体操です

