



らくらく 体操教室



お話ししながらできるゆったり運動、体感してみませんか。

簡単なストレッチと筋コンディションを組み合わせ、自身の体と向き合いながら、体調改善を目指していくプログラムです。姿勢改善、代謝アップにとっても有効な健康体操です。

開催日：木曜日、月4回

時間：13:00～14:00

受講料：4,000円

インストラクター：野口 倫子 (のぐち みちこ)

保有資格：健康運動指導士

CIコンディショニングインストラクター

バランスコーディネーター

お申込みはお電話か、当センターカウンターまで。

イオンタウン2階江別市民活動センター・あい

TEL：011-374-1460 FAX:011-374-1461

