

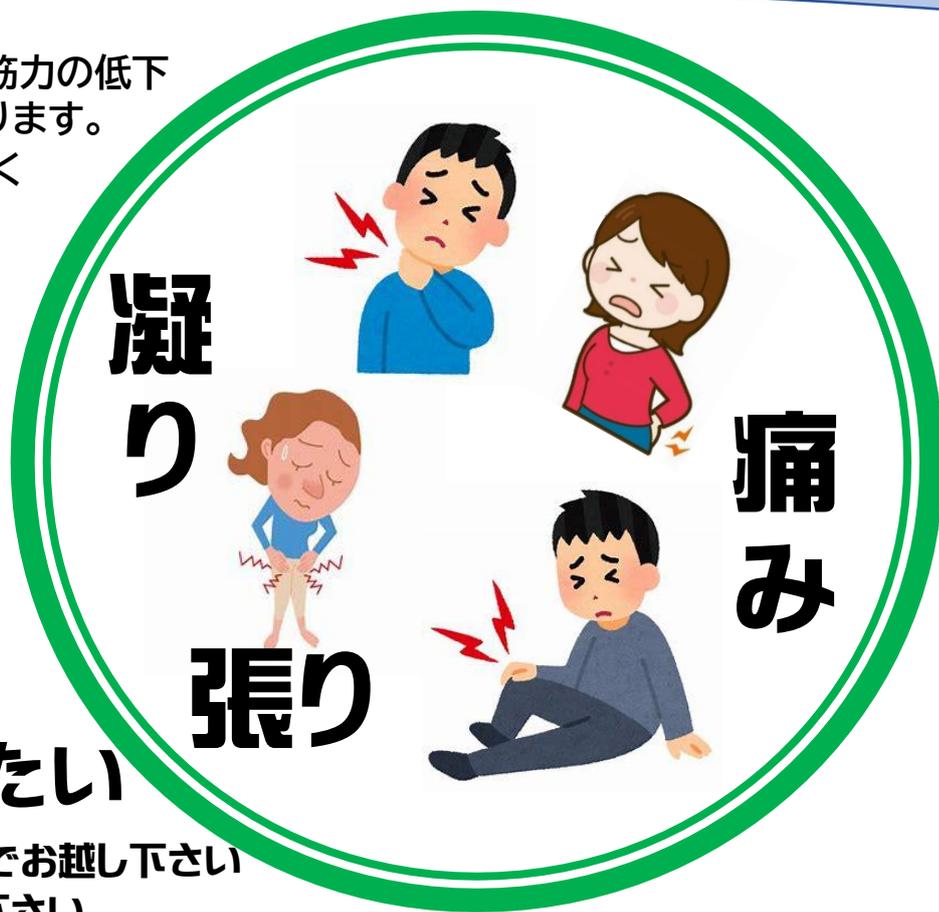
そのつらい不調に 適度な運動を!

ストレッチ教室へのお誘い

体の不調は血流の悪さや、筋力の低下
などにより起こりやすくなります。
特に寒くなる季節は体も硬く
なりがちです。
大きく深呼吸をして体を
ほぐしましょう。

- お待ちしてます
- 体が硬い**
- 運動が苦手**
- ケアしたい**
- キレイになりたい**

- ★運動のしやすい服装、靴でお越し下さい
- ★飲み物、タオルをご持参下さい
- ★ヨガマットの用意がございます



申込

NPO法人 シーズネット
717-6001

場所

札幌市北区北10条西4丁目 1番地
SCビル2階

NPO法人 シーズネット 研修室

講師

ヨガインストラクター
西潟 寿美子 先生

会費

500円

定員

8名

2023
11月20日(月)

10時30分~
11時30分