

10歳若返る！



心と体が喜ぶ 姿勢改善教室！



【講師】フィットネスインストラクター
谷口 美由紀 氏

指導歴40年。

（コンディショニング運動・ZUMBA・
エアロビクス・ベリーダンス・ラテンエアロ）
競技エアロビックで6年連続北海道代表。

呼吸の運動と背骨の運動
を中心に
姿勢改善・お腹痩せを
目指します！
体を整えて豊かな人生を
送りたい！

.....

楽しんで気持ちの良い体操なのに、
姿勢改善や骨盤・股関節が整う効果
抜群のコンディショニング体操教室。
10年後も元気でいられるよう、人生を
楽しむ土台作りを一緒にやりませんか？

.....

日程	11/2.16.12/7.21(月)
時間	13:30～14:30
場所	1階 体育室
受講料	1回 800円(毎回払い)
定員	先着 20名
持ち物	ヨガマットかレジャーシート 汗ふきタオル 飲料水

申込み 10月19日(月)9時～電話受付のみ先着順

【お申込み・お問い合わせ】

札幌市苗穂・本町地区センター

Tel. 784-7833