

整活(せいかつ)体操レッスン

～健康の入り口はここから！「整活せいかつ」体操をしてみませんか？～

これならいつでもできる！

ストレッチや体幹トレーニング、筋トレなどを取り入れた

「整活(せいかつ)体操」で

からだのバランスを整えて生き生きとした毎日を過ごしましょう！

参加
無料



講師

ボディバランスアドバイザー

青木 優子 さん

ボディワーカー歴 25 年。
整活サロン「One to One」
(ワントゥワン)代表。
ボディワーカーの学び場
「からだ塾」主宰。

平成30年10月26日(金)

10:00～11:30 (9:50 集合)

北海道立女性プラザ交流フロア

札幌市中央区北2条西7丁目 かでる2・7 6階

募集人数 20名 (女性対象で、定員になり
次第締め切りとさせていただきます。)

持ち物 バスタオル(敷物にします)、タオル2枚、
飲み物、メモの用意、動きやすい服装
でご参加ください。

申込方法 事前申込で、電話または直接、
女性プラザ受付窓口へお申し込みください。

月～土(祝日除く) 9:00～17:00

☎011-251-6329

主催 北海道立女性プラザ

協力 One to One