

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活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26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。

令和元年10月4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)
- フェイスタオル 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。

☎011-251-6329

月~土(祝日除く) 9:00~17:00

主催 : 北海道立女性プラザ

協力 : One to One