＜西区／趣味・教養＞

タイトル らくらく健康体操

【内容】 体を伸ばすストレッチ、椅子ヨガ、筋力運動、脳トレなどを行います。最後は簡単なリズム体操で身体すっきり。椅子に座ってできる簡単な体操です

【日時】 来年1/6(水)・1/13(水)・1/20(水)・1/27(水)・2/3(水)10時～11時。全5回

【会場】 はっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1)

【対象】 15歳以上の方

【定員】 20人

【費用】 3,500円。受講料は、申込み後1週間以内に1階窓口にてお支払いください。受講者の都合による払い戻しはできません。予めご了承ください

【申込】 電話、直接。11/25(水)(受付時間:9時～17時)からはっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1、TEL011-662-8411)へ。先着

【問合】 はっさむ地区センターTEL011-662-8411

タイトル ヨガ＆ピラティス

【内容】 <ヨガ>簡単で分かりやすいポーズを行い、身体をほぐし、深い呼吸で心と身体をリラックスさせていきます<ピラティス>正しい身体の動きを意識し、関節や筋肉に負担をかけず、しなやかな筋肉を鍛えます。ヨガ＆ピラティスで体力向上、健康維持を目指します。初めての方、運動が苦手な方も安心してご参加ください

【日時】 来年1/8(金)・1/15(金)・1/22(金)・1/29(金)・2/5(金)18時30分～19時30分。全5回

【会場】 はっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1)

【対象】 15歳以上の方

【定員】 20人

【費用】 3,500円。受講料は、申込み後1週間以内に1階窓口にてお支払いください。受講者の都合による払い戻しはできません。予めご了承ください

【申込】 電話、直接。11/27(金)(受付時間:9時～17時)からはっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1、TEL011-662-8411)へ。先着

【問合】 はっさむ地区センターTEL011-662-8411

SAPPORO さっぽろ市
R8-1-20
01-A05-26-627