

新年度 NPO 法人 プライムドリーム主催

楽しくなる西岡地域 健康教室生徒募集

5人の先生紹介・各コース定員12人

Dance ユニットJECT
西田道代先生

だれでも楽しくできる体操です。首や肩、腕や腰膝や足首と毎日フル回転の身体を大切にリフレッシュしましょう

コース 月曜日
④14:30~15:30
コース 土曜日
②11:00~12:00

リラックスヨガ
Mikuni先生

ヨガに親しめるように、基本のポーズを呼吸に合わせて丁寧にすることで身体のコわばりを取り心が穏やかになることでリラックス効果を得られるクラスです

コース 水曜日
①10:00~11:00
②11:20~12:20

リラックスヨガ
tomomi先生

寝ポーズ座りポーズを中心に、呼吸を深められるようゆっくりと行い動きと癒しをバランス良く行い心身を整えます

コース 木曜日
① 9:30~10:30
②10:50~11:50
コース 金曜日
③13:30~14:30
④14:50~15:50

特典
開設記念
入会金無料
4月5日まで

先着順

ハタラジャヨガ
まきこ先生

深い呼吸をしながらエネルギーの流れも味わっていきましょう

コース 木曜日
③13:00~14:00
④14:30~15:30
⑤19:00~20:00

リラックスヨガ・
フローヨガ・AKI先生

リラックスヨガで心と身体をほぐし、フローヨガではゆっくりとした動きで基本的なポーズを流れるように行い、体力・シェイプアップ効果を目指します

コース 金曜日
①10:00~11:00
②11:20~12:20

初回受付日 4月 3日4日5日

受付時間 10:00~14:00

場所 西岡3条9丁目3-5西岡観光ビル2階

入会金3000円/年会費3000円

受講料12000円(回数券) + プレミア1回付き

(1回 1200円 65歳以上 600円)

スシローさん駐車場ご利用可

ミラバクラブ

TEL 090-6448-1265

お問い合わせ先 担当 岡本

〒062-0033 平日10:00~14:00

札幌市豊平区西岡3条9丁目 3-5

西岡観光ビル2階 ミラバ

<https://www.primedream.net>