

ストレッチ エクササイズ講座



2025年9月

5・12・19・26日(金) 全4回

10:00~11:30

白石東地区センター1階 ホール

●定員 10名

●対象 15歳以上の方

●受講料 2,000円

●講師 渡会 富美子

●持ち物 ヨガマット(無ければ厚手のバスタオルなど)

汗拭きタオル・水分補給用飲み物・動きやすい上靴

●申込み 8月15日(金)から8月29日(金)まで、電話または窓口で受付

* 受付は9時~21時、土日祝も可。受講料の納入は申込受付期間中に窓口でお願いいたします *

【お問い合わせ・お申し込み先】

白石東地区センター 電話 011-866-3000

札幌市白石区本通16丁目南4-27