

日頃感じる不定愁訴や生活習慣病予防・老化防止のための運動療法として最適です。

健美操



健美操指導員
木村 由美子

健美操は運動しながらツボ・経絡を刺激することで、内臓を調整し、心も穏やかに整える体操です。肺をはじめ主に上体の経絡と臍下丹田を意識しながら呼吸を整えていきます。ゆったりとした流れの中で、身体を使います。初めての方でも安心してご参加いただけます。ぜひ、ご参加ください。

【日時】

①12月 2日(土)11:00~12:00

②12月23日(土)11:00~12:00

【場所】札幌国際交流館リフレサッポロ ライラックホール

札幌市白石区本通16丁目南4-26 TEL:011-866-3811

【料金】一般¥900(税込) / 回、65歳以上高齢者¥750(税込) / 回

※65歳以上の高齢者割引にてお申し込みの際には、年齢確認できる証明書をお持ちください。

(施設利用料込みの料金となります。)

【定員】各10名 (最少催行3名)

【申込】フロントにて申込用紙を記入の上、ご入金ください。

※ご入金をもって予約完了となります。

【締切】各実施日の3日前

※最少催行に満たず中止の場合は締切以降にご連絡いたします。

【キャンセル】ご参加の有無にかかわらず返金致しかねますのでご了承ください。

【担当】健美操協会指導員 木村 由美子