

魔法のゴムバンドストレッチ アルファビクスサークル 参加者 大募集!!



肩こり、腰痛、猫背、肥満、筋力の低下、
なんとなく気分が落ち込む...
そんな不安や心配 ありませんか？
魔法のゴムバンドを使って、音楽に合わせて、
腹式呼吸をしながら、エクササイズをすると、
自律神経が整い、不調や姿勢が改善され、
気分も上向きになるんです！

♪°.是非一緒に、心も体も健やかに整えましょう!°. *♪

開講日： 毎月 第2, 4金曜日
10:00~11:15

場 所： 札幌サンプラザ 4階茶室
札幌市北区北24条西5丁目1-1

受講料： 1回 1,500円

教材費： バンド代2,530円
初回無料レンタル

持ち物： 動きやすい服装
バスタオル か ヨガマット 水

講 師： アルファビクスインストラクター 武川 浩美 (たけかわ ひろみ)

お申し込み： ☎ 070-5607-8775

✉ sabotendance2342@gmail.com

🌐 <http://6hfab.hp.peraichi.com>

【札幌サンプラザ 文化教室】

〒001-0024 札幌市北 24条西5丁目1-1

☎ 011-758-3121/FAX 011-758-3123

公式HP: <https://www.s-sunplaza.or.jp/>▶



体験随時
受付!



文化教室受講生(会員)の特典

文化教室受講者の方には会員証を発行いたします。会員証を提示していただくと下記のサービスが受けられます。

記

- 1、 レストラン利用代金の**5%割引**(お支払い時に会員証を提示)
なお、サービスセット等でご利用いただけないメニューもあります。
- 2、 文化教室ご利用時の駐車料金は、**2時間まで130円**でご利用いただけます。

(フロントで会員証を提示の上、スタンプを押印)

- 3、 ご宿泊される場合は、**ご優待料金**でご利用いただけます。
季節等により料金が異なりますので、担当者にお尋ね下さい。
- 4、 **スイミングスクールの入会金50%割引**

札幌サンプラザ文化教室 (011)－758－3121

札幌サンプラザ施設のご案内

- ◎コンサートホール (506席) ◎温水プール (25m7コース)
- ◎文化教室 (5室) ◎ご宿泊 (58室) ◎駐車場 (203台)
- ◎レストラン「アヴァン・クール」 ラウンジ「ノール・エスト・カフェ」
- ◎会議・研修、ご宴会、ご法要、ご婚礼 会場

各種ご利用お待ちしております。

札幌サンプラザ 代表TEL (011)758－3111