

魔法のバンドエクササイズ

～アルファビクス～

4月スタート

サークル参加者 大募集!!

ゆったりとした音楽にあわせ、
腹式呼吸を行いながら
伸び縮みするバンドを使って
ゆっくりとエクササイズを行い
最後はリラクゼーションで整えるという
ストレス解消と心と体をリラックスさせることを
目的としたとても気持ちの良い健康法です



受講申し込み
体験、随時受け付けます

運動が苦手な方や、高齢な方でも
気軽に来れる簡単なストレッチですので
是非一度、体験してみてください!!

開講日 第2、4金曜日
開講時間 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 2,530円(アルファビクスバンド代)
持ち物 動きやすい服装
バスタオルかヨガマット
水 たけかわひろみ
講師 アルファビクスインストラクター 武川浩美
お申し込み 070-5607-8775

【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/>



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