

かっさで小顔&デトックスヨガ

かっさプレートで頭皮を擦ることで老廃物や血液の毒を出し血流を良くします。顔のむくみやたるみ、ほうれい線やシワの改善、フェイスラインが引きあがり小顔などの効果が期待でき、かっさの後にヨガを行うことによって脂肪燃焼効果も高まると言われています。



令和6年11月19日(火)~全4回

11月19日・26日・12月3日・10日

白石区複合庁舎 5階 区民センター 集会室 AB

13:30~15:00

【費用】2,600円(講座初日にお支払いください)

【対象・定員】15歳以上の方(学生は除く)・15名(申込多数時抽選)

【持ち物】大判のバスタオルかヨガマット・動きやすい服装・汗拭きタオル

【申込方法】11月7日(木)~10日(日)まで10時から16時30分まで

窓口・電話にて受付致します。申込多数の場合は11月11日に抽選を行い、受講確定した方にのみ順次ご連絡いたします。



※受講者が著しく少ない場合、中止となる場合がありますのでご了承ください。

※受講者都合の費用の払戻しは出来ません。

※体調不良の方は参加をお控え頂くようお願いいたします。



申込
詳細

白石区民センター指定管理者 一般社団法人札幌市区民センター運営委員会

白石区民センター運営委員会

白)南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎5階

TEL:011-861-3100

