



facebook いいね!
とかちプラザ最新情報はこちらから

＼友だち追加してね／
LINE
とかちプラザの最新情報をお届けします!

専用のバンドを使いながら曲線動作でインナーマッスルに刺激を与え、メリハリある、しなやかで美しいライン「くびれ」を導き出します。

美ユーティ Body Wave®

誰にでもできるストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ予防と改善のために不必要な筋力、リラクゼーションのための呼吸法を中心に展開します。初めてのレッスンに最適です。

プラザフィットネスレッスン 12月



11土	10:00 ~ 10:45	美ユーティ Body Wave®	運動できる 服装 上靴 飲み物 タオル
	11:15 ~ 12:00	ZUMBA®	
4土 25土	10:00 ~ 11:00	Q - Ren ポティメンテナンス 骨盤体操	
	11:15 ~ 12:00	ZUMBA®	

25日のZUMBAは、クリスマスコスチューム歓迎!

※託児のご予約は、2週間前から2階事務所で受け付けております。

※感染症対策のため、体調のすぐれない方のご参加はご遠慮ください。

担当IR
田中 めぐみ

初めてでも大丈夫。
お待ちしております。

とかちプラザ
TOKACHI PLAZA

Tel 22-7890(5階受付)

主催：とかちプラザ指定管理者株式会社オカモト
後援：帯広市・帯広市教育委員会