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　3月

19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 ※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。
	11：15～12：00	ZUMBA®	
5土	10：00～11：00	Q−Ren ボディメンテナンス 骨盤体操	
	11：15～12：00	ZUMBA®	

※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

今月は2日間しかありません。お見逃しなく!!

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