

初心者さんも、経験者さんも

豪華
3
本立て！

2026 10.3 SAT

受けてみたい
レッスン、
好きなだけ！

プラザフィットネスレッスン Plaza Fitness Lesson

NEW !



Instructor
カズミ
Kazumi

ボールde筋膜リリース

13 : 30 ~ 14 : 15 **45min**

ボールを体に当てて体重をかけ、
筋肉を包む膜（筋膜）の緊張をほぐすセルフケア方法



Instructor
長田 茂
Shigeru Nagata

ピラティス

14 : 30 ~ 15 : 15 **45min**

骨格や筋肉を意識しながら、身体の深層部にある
インナーマッスルを鍛えるエクササイズ



Instructor
長田 茂
Shigeru Nagata

ヨガ

15 : 30 ~ 16 : 15 **45min**

呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせ、
心の安定とやすらぎを得ることができる運動法

会場：とかちプラザ5階フィットネススタジオ
費用：各500円（あおぞら共済利用の場合各200円）
定員：各20名（先着順）
持物：飲み物・動きやすい服装・タオル
【ピラティス・ヨガ】ヨガマット（貸出あり）
※託児あり（お問合せください♪）

お問合せは
とかちプラザ
5階受付まで



0155-22-7890



お申込み

主催：とかちプラザ指定管理者株式会社オカモト 後援：帯広市教育委員会