初心者・経験者さんもお気軽にお越しください♪



2026 12.12 SAT

からだ ポカポカ 健康習慣！

プラザフィットネスレッスン

# Plaza Fitness Lesson

NEW！




## ボールde筋膜リリース

10：00〜10：45　45min

筋膜リリースは筋繊維に対して垂直な力を加えて
結合組織の緊張を緩め、リラックスさせる方法
運動習慣のない方も安心してご参加ください♪




## ヨガ

11：00〜11：45　45min

呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせて、
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15名（先着順）
持物：飲み物・動きやすい服装・タオル
　　ヨガマット（貸出あり）
※託児あり（予約制・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