

美ユーティイ BodyWave®

体験会

2/13(火)

PM2:00~3:00

美ユーティイ BodyWave® は Wave バンドという専用のツールを使います。バンドのテンションを利用しつつ、身体を曲線的にしなやかに動かしながら全身を鍛える調整系プログラムです。

効果効用

1. 背骨のつまりを取る
2. くびれを作る
3. 姿勢改善
4. 太りにくい身体作り
5. 腸活改善

対象 どなたでも

定員 先着20名

持ち物 動きやすい服装、ズック、タオル、飲み物

講師 保坂 公美先生

フィットネスインストラクター

(美ユーティイ BodyWave®、ZUMBA®)

参加無料

参加申し込みは

能代市総合体育館 (54-3607) へ

