

美ユーティBodyWave®はWaveバンドという専用のツールを使い、バンドのテンションを利用し、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

美ユーティ BodyWave® 教室

4/12、26、5/10、24、
6/14、28、7/12、26
全8回隔週金曜日

時間 / 19:00~20:00

場所 / アリナス 研修室

参加料 / **4,800**円

講師 / 保坂公美さん (フィットネスインストラクター)

対象 / どなたでも 定員 / 20名

服装・持ち物 /

動きやすい服装、内ズック、飲み物、汗拭きタオル

申込締切 **4/5** 金まで

申し込みお問い合わせ NPO法人能代市スポーツ協会 (能代市総合体育館内 ☎54-3607) まで

令和6年度 美ユーティBodyWave® 教室

令和6年 月 日

| ふりがな | 年 齢 | 連絡先 | |
|------|-----|-----|---|
| 氏 名 | 歳 | 自宅 | - |
| | | 携帯 | - |
| 住 所 | 〒 - | | |
| | 能代市 | | |