

☀ 夏の期間限定教室！☀

# 美ユーターネBodywave ビューテイボテイウエザ

Bodywaveバンドという道具を使用して

**背骨・肩・骨盤**などをしなやかに

動かしていくエクササイズです。

続けると、**姿勢改善・メリハリ**のBodyの効果が得られます。この機会に参加しませんか。

【日 時】全6回

7月2・23・30 (月)

8月6・20・27 (月)

12:30~13:30



【参加費】

1回 500円

【定員・対象】

15名・一般（16歳以上）

【持ち物】

室内用運動シューズ、動きやすい服装、

お飲み物（フタ付のもの）、タオル等

お問合せ…042-552-1980 熊川地域体育館