

姿勢改善 エクササイズ ビューティボディウェーブ® 講座

受講生募集中！

専用のバンドを使用して、背骨、肩、骨盤周辺をしなやかに動かすことでインナーマッスルに刺激を与えます。夏に向けて美しい姿勢とくびれを目指しましょう。首や肩のこりを解消したい方、猫背を改善したい方もオススメです。

日時 月4回水曜日
14:30～15:30

会場 アトリオン6階多目的研修室

講師 保坂 公美氏
(ビューティ Body Wave プレゼンター)

受講料 月4回 4,216円
(税込・光熱水費別途)

※シューズ、飲み物、タオルをお持ちください。動きやすい服装でおいでください。



お問合せ
受講申込 (公財)秋田県女性会館

秋田市中通二丁目3-8アトリオン6F
TEL 018-836-7840 FAX 018-836-7886

秋田県女性会館
HPはコチラ→

