

# ビューティ BodyWave® 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  
15:30～16:30

**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