

ストレッチポール

& からだの不調改善エクササイズ

おかげさまで
第3弾!

コンディショニング教室

肩こりがひどい! 腰痛に悩まされている!
そんな皆さんの体の不調を改善し、
快適な毎日を過ごしませんか。

日時 5月21日/28日 6月/4日/11日/18日/25日 木曜日 13:00~14:00

場所 温水プール石川 研修室

定員 各回 15名

参加費 1回 500円 (傷害保険料込)

※6回全コース受講をお申し込みの方は500円割引いたします

インストラクターのご紹介

岩根一重 氏

MIZUNOアクアインストラクター
JCCAひめとれインストラクター
JCCAベーシックインストラクター

民間スポーツクラブでフィットネスインストラクターとして勤務経験を重ね、2011年からフリーインストラクターとして、さまざまな場所で活躍中

希望日に合わせて
受講できます

専任の講師が
親切丁寧に
指導します

お申し込みはお早めに!
各回定員になり次第、締め切ります。
申し込み・問い合わせ先
温水プール石川 TEL0172-49-7081

HPアドレス : <http://www.hirosaki-taikyo.com>

公益財団法人
弘前市体育協会
Hirosaki City Amateur Sports Association