

秋空の下

涼しい風に吹かれ

天然芝生の上で

青空ヨガ

に触れ

心と体を

癒してみませんか



9月16日(月)敬老の日

ヨガインストラクター

～ 体ひきしめ！ヨガ～

東海美絵子 氏

9月23日(月)秋分の日

フィットネスインストラクター

～ アースヨガ～

永澤真珠子 氏

「場 所」 弘前B&G海洋センター 多目的広場
雨天時屋内武道館にて開催

「時 間」 10時～11時

「参加費」 500円(保険料込)

「定 員」 各回25名

ヨガマット100円でレンタル有

お問合せ・申込み ○弘前B&G海洋センター

☎ 33-4545(火曜休館日)

弘前市指定管理者