

# はるか夢球場

# ポジティブフィットネス教室

## ① ピラティス

R2年12月7日～R3年3月8日

※1月4日・1月11日を除く

毎月曜日 全12回

時間 10:30～11:30

講師 木村 友美 さん  
(ピラティスインストラクター)

## ② ストレッチポール & エクササイズ

R2年12月3日～R3年3月11日

※12月31日、1月7日、2月11日を除く

毎月木曜日 全12回

時間 14:00～15:00

講師 高地トレーニングスタジオ  
サクラス 派遣スタッフ

## ③ リフレッシュヨガ

R2年12月4日～R3年3月5日

※1月1日、1月8日を除く

毎月金曜日 全12回

時間 14:00～15:00

講師 安藤 奈津子 さん  
(ヨガインストラクター)

開催場所 はるか夢球場 多目的室3  
参加料金 各教室1回 500円(傷害保険料込)

※全12回参加の場合 5,500円

(但し、初回時一括払いに限ります)

募集人員 定員 各回10名(対象:18歳以上)

その他 ・動きやすい服装でお越しください。

・汗拭きタオル、水分補給用飲料を準備ください。

・各自ヨガマットを持参してください。

(ヨガマットのレンタルもあります。1枚100円)

申込み・問合せ

弘前市運動公園

TEL 0172-27-6411 FAX 0172-27-6416

E-mail unkou@hirosaki-taikyo.com

【新型コロナウイルス感染防止対策について】

・当日はマスクを持参して下さるようお願いいたします。

・体調不良、発熱、咳などの症状がある方は、参加を控えてください。

※新型コロナウイルス感染拡大等の恐れがある場合は、教室を中止する場合があります。

弘前市指定管理者



公益財団法人  
弘前市体育協会

Hirosaki City Amateur Sports Association



～教室参加に伴う新型コロナウイルス感染防止対策について～

※ご記入いただいた個人情報は、新型コロナウイルス感染防止対策の目的以外に使用しません。

参加者氏名		年齢	歳
住 所			
電話番号			

事前チェックリスト

- ・ 37.5℃を超える発熱や、咳（せき）、喉（のど）の痛みなど風邪の症状
- ・ だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
- ・ 臭覚や味覚の異常
- ・ 体が重く感じる、疲れやすい等
- ・ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触
- ・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
- ・ 過去14日以内に海外への渡航や在住者との濃厚接触

利用前2週間において、上記項目に該当しません。

-----  
(切り取り)

**【教室参加にあたって】**

- ・ マスクを持参し、スポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクの着用をお願いします。
- ・ 体調不良、発熱、咳などの症状がある方は、参加をお控えください。
- ・ こまめな手洗い、アルコール等による指手消毒を実施してください。
- ・ 大きな声での会話は控えるようお願いします。
- ・ 利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに報告するようお願いします。

弘前市運動公園 (0172-27-6411)