

体ひきしめ！ ヨガ教室

二の腕・お腹・お尻を
シェイプアップ！
しなやかなボディラインを
手に入れよう！

※新型コロナウイルス感染症が感染拡大した場合は開催が中止となります

- 日時 9月6日～12月20日
毎週月曜日 ※祝日除く
19:00～20:00 全15回
- 場所 弘前B&G海洋センター
『武道館』
- 定員 一般20名
(定員になり次第〆切)
- 参加費 1回500円
(傷害保険料含む)
- 講師 ヨガインストラクター
東海 美絵子 氏

★全15回参加した方には皆勤賞をプレゼント！★

～お問合せ・お申込み～

弘前B&G海洋センター（火曜日休館）
弘前市大字八幡町1-9-1 Tel 0172-33-4545



弘前市指定管理者
公益財団法人
弘前市スポーツ協会
Hirosaki City Amateur Sports Association

体ひきしめ！ヨガ教室 チェックシート

記入日 令和 年 月 日

氏名

TEL

現在から2週間前までにおける以下の事項の有無

該当する□にチェックを入れてください

確認事項	有	無	備考
37.5℃を超える発熱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
せき、喉の痛みなど風邪の症状	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
倦怠感、息苦しさ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
嗅覚や味覚の異常	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
体が重く感じ疲れやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
緊急事態宣言地域又は県外への移動歴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

※体調に異常がある場合は、教室への参加をご遠慮いただく場合があります。

※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、施設管理者に速やかに報告してください。

※こちらのチェックシートは、弘前B&G海洋センターで厳重に保管いたします。

弘前B&G海洋センター