



筋肉の緊張を  
ほぐし柔軟性  
を高めよう!

# フライデー

# ヨガストレッチ

## 10/1~12/24

毎週金曜日 全13回

AM10時~11時

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。

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

★場所★

弘前 B&G 海洋センター  
武道館

★参加費★

3,250円

(傷害保険料含む)

※1回250円×13回

★定員★

各回30名

(定員になり次第メ切)

★講師★

ヨガインストラクター

白戸 芳美 氏

★お問合せ・お申込み★

弘前 B&G 海洋センター

弘前市大字八幡町 1-9-1

(火曜日休館)

TEL 0172-33-4545

# フライデーヨガストレッチ 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°C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