

岩木山が見える**天然芝**の上で！

# 芝生 YOGA

弘前 B&G 海洋センター 多目的広場

(雨天時 センター内武道館)

10:30~11:30

9月19日 (月・祝)

【リラックスヨガ】

腹式呼吸で心と体を  
リラックス！

インストラクター 笹京子氏



9月23日 (金・祝)

【体ひきしめ！ヨガ】

脂肪を燃焼して  
全身ひきしめ！

インストラクター 東海美絵子氏



- ★対象・定員 高校生以上 各回20名
- ★参加費 1回500円 (傷害保険料含む)
- ★持ち物 ヨガマット・水分補給用飲料



どちらか1回  
だけの参加  
でも可能です

申込み  
フォームは  
こちら⇒



～問い合わせ～

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