



朝からリフレッシュ・ヨガ

週末土曜日の朝、ヨガで心身ともにリフレッシュしませんか？
初心者向けのかんたんなヨガを親切に指導いたします。

- ☆開催日時 平成27年7月25日・8月1日・8日
毎週土曜日 7時30分～8時30分
※参加できる日をお知らせください。回数制限なし
- ☆開催場所 岩木 B&G 海洋センター 2階トレーニングルーム
弘前市兼平字猿沢32-11
- ☆参加費 1回 500円（傷害保険料込）
- ☆募集人員 各回 20名程度（中学生以上の男女）
- ☆その他 ラクな服装・タオル・飲み物・ヨガマット（貸出しあり）



～ インストラクター紹介 ～

岩根一重 氏

民間スポーツクラブでフィットネスインストラクターとして勤務経験を
重ね、2011年からフリーインストラクターとして、さまざまな場所で
活躍されています。

お申し込みは右記
TEL・FAXまたは
Eメールで!!

【お申込み先・お問合せ】
岩木 B&G 海洋センター
TEL 0172-82-5700
FAX 0172-82-5701
メール iwaki-bg@hi-it.jp



朝からリフレッシュ・ヨガ

週末土曜日の朝、ヨガで心身ともにリフレッシュしませんか？
初心者向けのかんたんなヨガを親切に指導いたします。

- ☆開催日時 平成27年7月25日・8月1日・8日
毎週土曜日 7時30分～8時30分
※参加できる日をお知らせください。回数制限なし
- ☆開催場所 岩木 B&G 海洋センター 2階トレーニングルーム
弘前市兼平字猿沢32-11
- ☆参加費 1回 500円（傷害保険料込）
- ☆募集人員 各回 20名程度（中学生以上の男女）
- ☆その他 ラクな服装・タオル・飲み物・ヨガマット（貸出しあり）

～ インストラクター紹介 ～

岩根一重 氏

民間スポーツクラブでフィットネスインストラクターとして勤務経験を重ね、2011年からフリーインストラクターとして、さまざまな場所で活躍されています。



お申し込みは右記
TEL・FAXまたは
Eメールで!!

【お申込み先・お問合せ】
岩木 B&G 海洋センター
TEL 0172-82-5700
FAX 0172-82-5701
メール iwaki-bg@hi-it.jp