

# はじめよう! フィットネス



## フィットネスルームOPEN記念

## フィットネスを始めてみませんか!!

日時	夜の部	午前の部
	毎週金曜日 19時～19時45分	毎週月曜日 9時～9時45分
	8/21 ヨガ	8/24 ピラティス
	8/28 エアロビクス	8/31 ヨガ
	9/4 ピラティス	9/7 エアロビクス

募集数 各回12名  
参加料 1回500円(傷害保険料込)  
その他 動きやすい服装、タオル、飲み物をご用意ください。

※ ヨガ・ピラティスに参加される方はヨガマットをご持参ください。(貸出用も有)  
※ エアロビクスに参加される方は室内用シューズをご持参ください。

### エアロビクス



**千葉 まどか 氏**  
ZUNBAインストラクター  
エアロビクス初級インストラクター  
パーソナルストレッチトレーナー

### ヨガ



**岩根 一重 氏**  
JCCAひめとれインストラクター  
JCCAベーシックインストラクター

### ピラティス



**小山内 友美 氏**  
ピラティスインストラクター  
TTPマットピラティスベーシック  
日本コアコンテュイニング協会  
ベーシックインストラクター

お申し込み・お問合せ

弘前市民体育館 弘前市五十石町7  
TEL0172-36-2515  
✉ [hiroshimin@hirosaki-taikyo.com](mailto:hiroshimin@hirosaki-taikyo.com)

公益財団法人  
**弘前市体育協会**  
Hirosaki City Amateur Sports Association  
HPアドレス <http://www.hirosaki-taikyo.com>