

ストレッチポール

& からだ調整ヨガ教室

コンディショニング教室

大好評をいただいておりますストレッチポールを使ったコンディショニングも第4弾です！
まだ体験されていない方は、ぜひこの機会に！

11月11日・18日・25日・12月2日・9日・16日

水曜日 10時～11時 温水プール石川

参加料 500円/1回 2500円/6回 ※傷害保険料込

定員 各回15名

講師 岩根一重 氏 (フリーインストラクター)

お申し込み・お問合せ

温水プール石川 0172-49-7081 ✉ ishikawa@hirosaki-taikyo.com

公益財団法人弘前市体育協会
www.hirosaki-taikyo.com