

必見!体験!!大発見!!!

# 体にいいコト体験教室

## エアロビクス

音楽に合わせて体を動かす有酸素運動！  
持久力UP！

9月1・8日(木)

19:00~19:45

各回 10名

1回 500円(傷害保険料込)

講師 千葉まどか

## シナプソロジー

五感を刺激し脳を活性化！  
認知機能・記憶力・判断力UP！

9月14・21日(水)

9:30~10:15

各回 15名

1回 500円(傷害保険料込)

講師 永澤真珠子

## ひめトレ

骨盤底筋を鍛えて  
きれいな背筋を！  
美姿勢で美bodyを！

9月30日・10月7日(金)

9:30~10:15

各回 15名

1回 500円(傷害保険料込)

講師 若城友子

開催場所・お問合せ・申し込み：  
弘前市立温水プール石川 49-7081

弘前市指定管理者



公益財団法人  
弘前市体育協会

Hirosaki City Amateur Sports Association