

～からだいいきいき～

リラックス教室

お仕事疲れの身体と気持ちをゆったりほぐしてみませんか？

お仕事終わりに参加しやすい夜間の短期教室です。ぜひご参加ください!!

☆【リラックス体操】コース

3月9・16・23日(木) 18:30～19:30

ストレッチのほかにストレッチポールや触覚ボールなどを使用しながらコリや疲れを楽にする【癒し】のコース。肩こり・腰痛・ひざ痛の方にオススメの誰でも楽しんでできる教室です。



講師：永澤真珠子さん

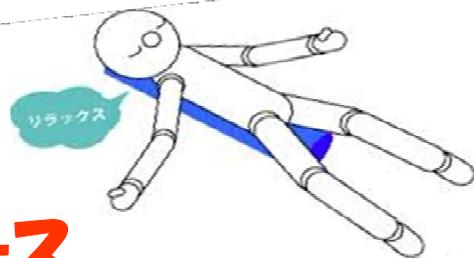


☆【すっきりヨガ】コース

3月4・18・25日(土) 18:30～19:30

「ゆっくり息を吸いながらあ…」でお馴染み。やさしいヨガ教室です。体と気持ちをほぐしリフレッシュして、月曜日に備えましょう。

講師：東海美絵子さん



【会場】・【お申込み先】・【お問合せ】

岩木B&G海洋センター

(弘前市大字兼平字猿沢32-11)

☎ 0172-82-5700

FAX 0172-82-5701

対象：中学生以上の方

定員：各コース15名(先着順)

参加料：1回 300円(用具レンタル料込)

持ち物：汗拭き用タオル・水分補給用の飲み物

その他：ヨガマットの貸出しあります。

動きやすい服装でおいでください。

傷害保険等に各自ご加入ください。

【お申込み】・【お問合せ】は、
お電話またはFAXでお願いします。

弘前市指定管理者

公益財団法人
弘前市体育協会
Hirotsaki City Amateur Sports Association