

痛みやコリの原因の一つ

「体のゆがみ」をリセット！！

筋膜リリース教室

筋膜リリース体験コース

- * 日 時 : 平成29年5月11日・18日・25日(毎週木曜日)
10時～12時
- * 参加費 : 全3回 2700円 (傷害保険料込み)
- * 定 員 : 20名

正しい姿勢のウォーキングを身につけましょう！

筋膜リリース&屋内ウォーキングコース

- * 日 時 : 平成29年6月8日～7月13日の毎週木曜日
10時～12時
- * 参加費 : 全6回 5400円 (傷害保険料込み)
- * 定 員 : 20名

* 場 所 河西体育センター 弘前市石渡1丁目19-1

* 持ち物 室内用ズック・水分補給用飲物・汗拭きタオル

* 講 師 ・葛原仁美氏 (健康運動指導士・スタジオアフェクション代表)
・小倉明子氏 (スタジオアフェクション スタッフ)

申し込み・問合せ
河西体育センター

☎ 0172-38-3200

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