

美容と健康

# 夜のヨガ教室

～ ヨガ始めてみませんか? ～

年齢・性別問わず、体の硬い方、はじめての方も大歓迎!!

日時

6/10・17・24

(毎週土曜日)

18:30～19:30

募集人員

10名 (中学生以上)

参加料

各日1回 300円

講師

ヨガインストラクター  
東海 美絵子さん

持ち物

汗拭きタオル・  
水分補給用飲料

その他

- ☆ 貸し出し用のマットあります。
- ☆ 動きやすい服装でおいでください。
- ☆ 各自傷害保険等にご加入ください。

17日は、海洋センター広場から『古都ひろさき花火の集い』の打上げ花火がパッチリ見えます。打上げ開始時間19:30～と時間的にもピッタリです。お帰りの際にはゆっくり、花火見学をどうぞ。

ヨガのダイエット効果

体が引き締まる

脂肪が燃焼する



筋肉量が増え、基礎代謝が上がる

会場・お問合せ・お申し込み先

【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

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

