

平成29年度指定事業

～平日の夜、空いた時間を有効に～

リラックス・ ストレッチ教室

肩こり・腰痛・ひざ痛の方にオススメ。運動や体力に自信がない方でも安心してご参加いただけます。

日 時

9月7・14・21日

(毎週木曜日) 18:30～19:30

募集人員

10名程度 (中学生以上)

参加料

各日 300円

講師

フィットネスインストラクター
永澤 真珠子 さん

持ち物

- ・汗拭きタオル
- ・水分補給用飲料
- ・ストレッチマット

その他

- ☆ マットの無い方には貸出し用のマットがあります。
- ☆ 動きやすい服装でおいで下さい。
- ☆ 各自傷害保険等にご加入ください。



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