

はるか夢球場

# ポジティブフィットネス教室

# II

## ①ピラティス& ストレッチポール教室

平成30年1月22日～3月5日  
毎週月曜 計6回 ※祝日除く  
時間 14:00～15:00

講師 小山内 友美 さん

## ② ヨガ教室

平成30年1月24日～2月28日  
毎週水曜日 計6回  
時間 10:30～11:30

講師 安藤 奈津子 さん

## ③青竹踏みエクササイズ 教室

平成30年1月26日～3月2日  
毎週金曜日 計6回  
時間 19:00～20:00

講師 東海 美絵子 さん



参加料金 各教室1回 お一人様500円  
(傷害保険料込)  
※全6回参加の場合2500円

募集人員 ・各教室各回 10名  
・事前にお申し込みください  
・お名前と連絡先を伺います  
・各回とも定員になり次第締め  
きらせていただきます

各自ヨガマットをご持参ください  
(貸出マットも準備いたしますが、数に限り  
がございます レンタル料1枚100円)

お申込み・お問合せ  
弘前市運動公園

TEL 0172-27-6411 FAX0172-27-6416  
E-mail unkou@hirosaki-taikyo.com



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