

からだリラックス!

アースヨガ教室

アースヨガとは、禅の考え方や瞑想を取り入れた心身共に緊張感から開放されるリラックスヨガです。音楽を流しながらゆっくりとおこないます! 体の疲れをリセットしましょう!

日時 3月5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)
19時~20時

場所 弘前 B&G 海洋センター 武道館

参加費 1回 500円(保険料含む)
4回すべて申し込まれる方は、1,800円の割引料金となります。

定員 各回15名(定員になり次第締め切ります)

講師 フィットネスインストラクター 永澤 真珠子 氏

※お申込みについて

- ・参加日を指定していただき事前にお申込みください。
- ・参加費は、事前又は当日でも構いませんが、4回すべて申込まれる方は、一括でのお支払いをお願いします。
- ・定員に達していない場合は、当日まで受付をいたします。
- ・各自、ヨガマットをご持参して下さい。準備できない方は、1回100円にてレンタルいたします。

※お申込み・お問合せ

弘前 B&G 海洋センター (9時~21時開館、毎週火曜日休館)
〒036-8057 弘前市八幡町 1-9-1
TEL33-4545

主催(公財)弘前市体育協会



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