

# 体ひきしめ!

# ヨガ教室



## ヨガで体のストレッチ&ひきしめを!

日時 7月2日(月)、9日(月)、23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)

定員 各回 20名

指導 ヨガインストラクター

東海 美絵子 氏



~参加申込みについて~

※ご希望する日にちを事前にお申込み下さい。

※定員に達していない場合は、当日まで受付します。

※ヨガマットをご持参ください。(レンタルマットも100円にてお貸しします)

※運動のできる服装でお越しください。

☆お問合せ申込み 弘前 B&G 海洋センター

弘前市八幡町 1-9-1

TEL33-4545