

はるか夢球場

ポジティブフィットネス教室

① ピラティス

H30年12月3日～H31年3月18日
毎週月曜日 全12回 ※祝日除く
時間 14:00～15:00

講師 TOMOMI さん
(ピラティスインストラクター)

② 体引き締めヨガ

H30年12月4日～H31年2月26日
毎週火曜日 全12回
時間 14:00～15:00

講師 東海 美絵子 さん
(ヨガインストラクター)

③ リフレッシュヨガ

H30年12月5日～H31年2月27日
毎週水曜日 全12回
時間 10:30～11:30

講師 安藤 奈津子 さん
(ヨガインストラクター)

参加料金 各教室1回 お一人様500円
(傷害保険料込)
※全12回参加の場合5,500円
(但し、初回時一括払いに限ります)

募集人員 各教室 定員 12名
18歳以上男女(高校生不可)
事前にお申し込みください
各回とも定員になり次第締め切ります

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・汗拭きタオル、水分補給用飲料をご準備ください
- ・各自ヨガマットをご持参ください
(ヨガマットレンタル 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

