

びきやく

びじり

こつぼん

美脚・美尻・骨盤



ヨガ教室

美脚・美尻に効果があるヨガを中心におこないます！

ヨガで心と身体をリフレッシュしませんか！

日時 3月4日（月）、11日（月）、18日（月）、25日（月）
19時～20時

場所 弘前 B&G 海洋センター内 武道館

参加費 1回 500円（保険料含）

定員 各回 25名

指導 フリーヨガインストラクター

田村 佳恵 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

主催 公益財団法人 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
Hirotsaki City Amateur Sports Association