

平成31年度指定事業

セルフ  
コンディショニング

# ワンコイン 楽ちんヨガ教室

リラックス  
効果

コリや痛み  
の  
解消

姿勢が  
良くなる

新陳代謝  
向上

日時：6月 1. 8. 15. 22. 29日

毎週土曜日 18:30~19:30

会場：岩木B&G海洋センター

(弘前市大字兼平字猿沢32-11)

参加料：各1回 ¥500-

定員：10名

講師：東海美絵子さん

その他：ヨガマットをご持参ください。  
各自傷害保険にご加入ください。



【お申し込み・問合せ】

岩木B&G海洋センター TEL：0172-82-5700

弘前市指定管理者



公益財団法人  
弘前市体育協会  
Hiroeaki City Amateur Sports Association