

harukayume stadium

yoga

5/19(SUN) 10:00~15:15

fest.

場 所 弘前市運動公園「はるか夢球場」
〒036-8101 弘前市豊田2-3-1
日 時 2019年5月19日(日)
オープン10:00 ~ クローズ15:15
※各レッスンタイムテーブルがあります
(当協会HPにてご確認ください)
※雨天の場合は屋内プルベンで開催します
(当日7時に開催決定。当協会Facebookでご確認ください)
対 象 どなたでも
参加料 各インストラクターによるレッスン 1回45分/500円
その他 ・ヨガマットレンタル 1枚/200円(枚数に限りがあります)
・球場ならではの子供遊びコーナーがあります
・美味しい飲食物やアロマを使った癒しの出店もあります

協 賛 (株)原田バンディングサービス、青森ヤクルト販売(株)、みちのくココ・コーラボトリング(株)、(株)伊藤園
みちのくキャンティーン(株)

担当講師 安藤奈津子氏、東海美絵子氏、小山内友美氏
成田奈緒美氏、田村佳恵氏
お問合せ 弘前市運動公園
TEL 0172-27-6411
FAX 0172-27-6416
e-mail unkou@hirosaki-talkyo.com

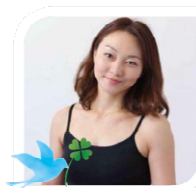
弘前市指定管理者
公益財団法人
弘前市体育協会
Hirosaki City Amateur Sports Association



開放的な「はるか夢球場」の人工芝フィールドの上で、アクティブに体を思いっきり動かして心身をリフレッシュしよう!!
地元インストラクターによる様々な種類のヨガ・ピラティスなどのフィットネスレッスンを、大人も子供もみんなで体験できます♪



★各インストラクターによるレッスン 1回/45分 500円



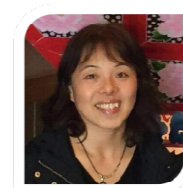
安藤 奈津子
ヨガ



小山内 友美
ピラティス



田村 佳恵
ヨガ



東海 美絵子
ヨガ・エアロ



成田 奈緒美
ヨガ

★レッスンtime table

- ① 10:15~11:00
・リフレッシュヨガ 安藤 奈津子
・ピラティス 小山内 友美
- ② 11:15~12:00
・美脚美尻骨盤ヨガ 田村 佳恵
・エアロ 東海 美絵子
- ③ 12:15~13:00
・デトックスヨガ 成田 奈緒美
・リフレッシュヨガ 安藤 奈津子
- ④ 13:15~14:00
・ピラティス 小山内 友美
・美脚美尻骨盤ヨガ 田村 佳恵
- ⑤ 14:15~15:00
・体引き締めヨガ 東海 美絵子
・デトックスヨガ 成田 奈緒美

