

体ひきしめ！ヨガ教室

腹式呼吸で新陳代謝アップ！

日時 9/5～12/19

毎週月曜日（祝日除く）

全14回 19時～20時

場所 弘前B&G海洋センター『武道館』

講師 ヨガインストラクター 東海美絵子氏

参加費 1回 500円（傷害保険料含む）

定員 各回 一般20名

体調不良
のどの痛み
熱が **37.5℃**
以上ある方は
参加をお控え
下さい。

入館時手指消毒にご
協力をお願いいたし
ます。

事前に電話または
フォームでお申込
みください。

マスクの着用をお
願いいたします。

水分補給用飲料・ヨガ
マットをご持参くだ
さい。動きやすい服装
でお越しください。

新型コロナウイルス
感染症
が感染拡大し
た場合は開催
が中止になり
ます。

～問い合わせ～

弘前B&G海洋センター
（火曜日休館）
弘前市大字八幡町 1-9-1
Tel. 0172-33-4545

フ
ォ
ー
ム
申
込
み
⇒
⇒

