

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

R4年12月5日～R5年3月13日

※1月2日・1月9日、2月6日を除く

毎週月曜日 全12回

時間 10:30～11:30

講師 木村 友美 さん
(ピラティスインストラクター)

② 深い呼吸で ヨガストレッチ

R4年12月7日～R5年3月8日

※1月4日・1月11日を除く

毎週水曜日 全12回

時間 10:30～11:30

講師 藤本 京美 さん
(ヨガインストラクター)

③ ココロもカラダも ゆるむヨガ

R4年12月2日～R5年3月10日

※12月30日、1月6日、2月3日を除く

毎週金曜日 全12回

時間 10:30～11:30

講師 木村 理乃 さん
(ヨガインストラクター)

◆開催場所

はるか夢球場 多目的室3

◆参加料

1人1回 500円(傷害保険料込み)

なお、全12回参加の場合は5,500円
(※初回時一括払いに限る)

◆対象

18歳以上＝各回定員10名

◆その他

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・汗拭きタオル、水分補給用飲料を準備してください
- ・各自ヨガマットを持参してください
(レンタルもあります。別途1枚100円)

弘前市指定管理者

公益財団法人
弘前市スポーツ協会
Hirotsaki City Amateur Sports Association



《詳細日程》

①ピラティス

令和4年12月5日、12日、19日、26日

令和5年 1月16日、23日、30日

2月13日、20日、27日

3月6日、13日

毎週月曜日 全12回

受付10:00 開始10:30～終了11:30

②深い呼吸でヨガストレッチ

令和4年12月7日、14日、21日、28日

令和5年 1月18日、25日

2月1日、8日、15日、22日

3月1日、8日

毎週水曜日 全12回

受付10:00 開始10:30～終了11:30

③ココロもカラダもゆるむヨガ

令和4年12月2日、9日、16日、23日

令和5年 1月13日、20日、27日

2月10日、17日、24日

3月3日、10日

毎週金曜日 全12回

受付10:00 開始10:30～終了11:30

【新型コロナウイルス感染防止対策について】

- ・当日はマスクを持参して下さるようお願いいたします。
- ・体調不良、発熱、咳などの症状がある方は、参加を控えてください。
- ※新型コロナウイルス感染拡大等の恐れがある場合は、教室を中止する場合があります。

申込み・問合せ

弘前市運動公園

TEL 0172-27-6411 FAX 0172-27-6416

E-mail unkou@hirosaki-taikyo.com