

トータル フィットネス

呼吸・柔軟・筋力・有酸素運動の4つ総合的な運動で
健康的なカラダ作りを！親子参加で楽しいフィットネスLIFEを！

呼吸



柔軟
(ヨガ)



トータル
フィットネス

筋力



有酸素
運動



令和5年 8月27日(日) 9月10日(日) 9月24日(日) 全3回

時間/ 午前10時30分～11時30分

場所/ 岩木B&G海洋センタートレーニングルーム

対象・定員/ 一般・親子20名 ※親子の場合は年長から

参加料/ 一般1回500円 親子1回800円

講師/ IYC SLOW FLOW YOGAインストラクター

国際ウェルネスケア協会 チェアヨガインストラクター

日本コンディショニング協会 ベーシックセブソンインストラクター

澁谷 安里紗 氏

親子参加も
大歓迎!!

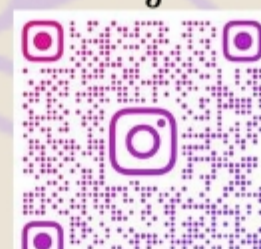


申込み/問い合わせ先
岩木B&G海洋センター
0172-82-5700

申込みフォーム



Instagram



弘前市指定管理者

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