

# 腹式呼吸で新陳代謝アップ！ 体ひきしめ！ ヨガ教室



インストラクター  
東海美絵子 氏

日 時：9月4日～12月25日（祝日除く）  
月曜日 全15回 19～20時  
場 所：弘前B&G海洋センター武道館  
定 員：各回 一般 20名  
参加費：1回 500円（傷害保険込）

## ～前回の参加者の声～

- ・ ヨガに興味があったので参加できてとてもうれしかったです。3ヶ月で終わるので残念です。若い人達が大勢いたのにはびっくりしました。
- ・ 毎週、部位別に意識したヨガが良かったです。ひきしまってきましたよ。
- ・ 初めてのヨガでしたが、無理なく続ける事が出来ました。会社で疲れてもヨガ教室でスッキリし逆に疲れがとれとても良かったです。
- ・ コロナで体を動かす機会が減っていたので、久しぶりに体を隅々まで動かしたぞー！という満足感。スッキリさっぱり楽しかった♪もっと早く知ってたら良かったなと思いました...



全回参加の方には皆勤賞  
をプレゼント！

申込みフォーム



定員に限りがありますので、  
事前申し込みをお願いします

★申込み・問い合わせ★  
弘前B&G海洋センター  
（火曜日休館）  
TEL 0172-33-4545

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

