

# はるか夢球場

# ポジティブフィットネス教室

～自身にあった運動習慣を身につけて  
不調の予防・改善と快適に動くからだづくりを～

## ① ピラティス

R5年11月6日～12月11日  
毎週月曜日 全6回  
時間 10:30～11:30

講師 木村 友美氏  
(ピラティスインストラクター)

## ② ポカポカ リフレッシュヨガ

R5年11月8日～12月13日  
毎週水曜日 全6回  
時間 10:00～11:00

講師 戎 奈津子氏  
(ヨガインストラクター)

## ③ 深い呼吸で ヨガストレッチ

R5年11月10日～12月22日  
(※12月15日を除く)

毎週金曜日 全6回  
時間 14:00～15:00

講師 藤本 京美氏  
(ヨガインストラクター)

初心者～経験者問わず  
参加できる内容です

- ◆開催場所  
はるか夢球場 多目的室3
- ◆参加料  
1回 500円(傷害保険料込み)
- ◆対象 18歳以上=各回定員10名
- ◆その他  
・各自ヨガマットを持参してください  
(レンタル 別途1枚100円)

申込み・問合せ  
弘前市運動公園  
TEL 0172-27-6411

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

