

アロマの心地良い香りに包まれながら  
身体の隅々までほぐします!  
心も身体もリフレッシュして  
バランスの良い体を手に入れましょう!

# アロマストレッチ



## 教室



R6・1月12日~3月22日  
金曜日(祝日除く) 全10回

講師

フィットネスインストラクター  
AEAJ 認定アロマセラピスト  
中沼 真珠子 氏

月ごとにアロマの香りが変わります

1月~ヒバ~ スッキリとスタート

2月~マンダリン~ あたたかい心と体

3月~ローズマリー~ 頭と心をスッキリ



弘前市指定管理者

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

時間

AM

10:00~11:00

場所

弘前 B&G 海洋センター  
武道館

参加費

3,000 円

(傷害保険料含む)

1回 300 円×10 回

定員

各回 30 名

(定員になり次第〳切)

お問合せ・お申込み

弘前 B&G 海洋センター

弘前市大字八幡町 1-9-1

(火曜日休館)

0172-33-4545