

# 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：4月8日～6月24日（祝日除く）

月曜日 全10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 30名

参加費：1回 500円（傷害保険料込）

## ～前回の参加者の声～

- ・呼吸法から姿勢まで教わり体の中からキレイになっていく感じがしました！東海先生のヨガがとても好きです！またぜひ参加したいです🙏
- ・毎回大変楽しかったです。講師の先生が、動きをきちんと教えてくださったので、満足感も十分でした。
- ・毎回とても楽しく受講しています！各回で特化する体のパーツが異なり単調にならずとても刺激的でした。
- ・体力づくりのため参加させていただきました。前より体がやわらかくなり、とても助かっています。感謝しています。
- ・年々硬くなるのが分かります。ついていだけでも大変ですが、効果がありました。



全10回参加の方には  
皆勤賞をプレゼント！

★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

Hiroasaki City Amateur Sports Association

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

