

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1日～12月22日（祝日・9/22を除く）

月曜日 全12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～

- ・今まで以上に健康に気をつけるようになりました。気持ちも前向きになります。
- ・姿勢と筋肉の使い方に気を使うようになり、意識が高くなりモチベーションに良い影響ができました！
- ・体幹が鍛えられて引き締まる気がします。楽しいです。
- ・肩こりが少なくなり、血行が良くなりました！
- ・体重が減りました。
- ・とても楽しく、普段浅い眠りですが教室の日の夜は爆睡です！次の日はスッキリ体が軽い感じです。
- ・楽しくてしょうがない。
- ・歳とともに固くなって衰えていく体、更年期と仕事で不安定になりがちな心がヨガを始めたことで心と体が健康になりました。



全12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

Hirosaki City Amateur Sports Association