

はるか夢球場

ポジティブフィットネス教室

自身に合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づくりを

① ピラティス

～体幹を伸ばして美しく～

R7年11月17日～12月22日

毎週月曜日 全5回

時間 10:30～11:30

※11月24日(祝)を除く

講師 木村 友美 氏
(ピラティスインストラクター)

② ヨガ

～優美で魅力的な心身へ～

R7年11月19日～12月17日

毎週水曜日 全5回

時間 10:30～11:30

講師 高杉 和華子 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 2F多目的室3
- ◆参加料 各回1回 700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

Hiroaki City Amateur Sports Association

