



ヨガ

呼吸法や瞑想で心と身体を結び
付け心身を安定した状態にします

★東海美絵子インストラクター★

R7・12/13、20
R8・1/10、31
2/7、21、28、3/7、21
(土曜日) 全9回

ピラティス

インナーマッスルや体幹を鍛えて
身体を健康的に鍛えます

★棟方唯衣インストラクター★

R7・12/7、21
R8・1/18、25
2/1、15、3/1、15
(日曜日) 全8回



ピラティス
初開催！

weekend ヨガ&ピラ

場 所▶弘前B&G海洋センター
【武道館】

時 間▶10:30~11:30

参加費▶1回500円 (傷害保険料込)

定 員▶各回一般30名

(定員になり次第〆切)

参加する日を選んでこちらから申込み→

11/8 (土) 9:00受付開始



申込み・お問合せ
弘前B&G海洋センター (火曜日休館)
Tel0172-33-4545

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