

# はるか夢球場

# ポジティブフィットネス教室Ⅱ

～ご自身にあ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だ作りを～

〈場 所〉 弘前市運動公園 「はるか夢球場」 2階多目的室3

〈日 時〉 ①ピラティス ～体幹を伸ばして美しく～

体のゆがみを修正、筋トレとストレッチを組み合わせた体幹運動

令和8年2月16日、3月2日、9日、16日、23日（2月23日祝を除く）

毎週月曜日 計5回 10時30分～11時30分

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～

内面を整え、美しい姿勢へ。しなやかで芯のある心身を育てるヨガ

令和8年2月18日、25日、3月4日、11日、18日

毎週水曜日 計5回 10時30分～11時30分

講師 高杉 和華子 氏（ヨガインストラクター）

〈参加料〉 各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）

初心者でも無理なく1回ずつ参加できます。こんなお悩み解消しましょう！

やってみたい  
けど体が硬い  
から無理...

身体の筋バラ  
ンスや歪みを  
解消したい

運動不足を  
解消したいけど  
運動は苦手

冷え性やむくみ  
を改善したい

心と体の両方を  
ケアしたい



〈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

Hirosaki City Amateur Sports Association

