

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20日～6月29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 40名

参加費：1回 500円（傷害保険料込）

～前回の参加者の声～

- ・毎シーズン楽しみにしていて、ステップアップしていく経過が嬉しいです！
- ・今回は肩の痛みがあって思うように動けない・動かせないポーズもありましたが、終わった後はスッキリしてストレス発散になって、楽しく参加できました。先生の教え方もわかりやすく、キツすぎず良いです！ありがとうございます。
- ・毎回、楽しく参加させてもらいました。ヨガを始めてから体重が減り、動きも軽やかになった感じがします。
- ・多少きついと感じることはありますが、毎回達成感があり、明日の活力になります。



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

申込みフォーム



3/14（土）9：00より
申込開始

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

