

アロマの心地良い香りに包まれながら  
身体の隅々までほぐします!  
心も身体もリフレッシュして  
バランスの良い体を手に入れましょう!

# アロマヨガストレッチ



## 教室



7月3日～9月25日  
金曜日(7/31・8/7・14 除く)  
全10回

★講師★  
フィットネスインストラクター  
東海 美絵子 氏

月ごとにアロマの香りが変わります

7月 ~ジュニパーベリー~ 爽快な気持ちで前向きに  
8月 ~レモングラス~ 暑さに負けずエネルギッシュに  
9月 ~サイプレス~ 気持ちを安定させパワーを高める



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

★時間★

AM

10:30～11:30

★場所★

弘前 B&G 海洋センター  
武道館

★参加費★

3,000 円

(傷害保険料含む)

※1回 300 円×10 回

★定員★

各回 30 名

(定員になり次第メ切)

★お問合せ・お申込み★

弘前 B&G 海洋センター

弘前市大字八幡町 1-9-1

(火曜日休館)

TEL 0172-33-4545