

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：9月7日～12月21日（11/30・祝日除く）
月曜日 全12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～

- ・左肩が少し動きが悪いのですが、痛い方は無理しないでくださいと都度声がけしてくださるので安心して参加することができました。
- ・硬い身体がだんだんほぐれていくようで、筋力もつき汗をかけるのもすごくいい。先生のユーモアもあり毎回楽しく参加してます。
- ・皆さんと一緒に、痛くても我慢してポーズに専念出来ます！
- ・何種類かのポーズを続けて一周するのが好きです。そして先生のなんでもピッと決まるポーズを見るのが好きです。いつか自分もあんな風になれるようになっていきたいと思ってます。
- ・ポーズを繋げてアクティブなヨガができたこと。終わると汗が出て運動になっていると実感できたところが良かったです。



全12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

弘前市指定管理者