

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



10月9日～12月25日

金曜日(10/16 除く)

全11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

10月～ゼラニウム～ 静かな安心感

11月～マージョラム～ 心と体のバランス調整

12月～フランキンセンス～ 深い呼吸を味わう



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★

3,300 円

(傷害保険料含む)

※1回 300 円×11 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