

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2日～12月23日（祝日除く）

月曜日 全13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 30名

参加費：1回 500円（傷害保険料込）

～前回の参加者の声～

- ・自分の身体に対する意識が変わり、もっと身体を大切にしようと思うようになりました。
- ・ヨガは健康のための体作りだと認識しております。が、1人だとどうしてもやる気がおきなかったけれど、皆さんの頑張りを見て家でも続けていこうと思えました。
- ・先生の説明もわかりやすく、楽しく無理なく参加できました。週末にテニスで身体を使って動いたあと、月曜日にスッキリと身体がリセットされて、疲れにくくなりました。
- ・参加後の夜はぐっすり眠れる。
- ・疲れた身体を癒す素敵な時間ができて生活が豊かになりました！



全13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



申込みフォーム



定員に限りがありますので、
事前申し込みをお願いします

