

はるか夢球場

ポジティブフィットネス教室

～自身にあった運動習慣を身につけて
不調の予防・改善と快適に動くからだづくりを～

① ピラティス

R6年11月11日～12月9日
毎週月曜日 全5回
時間 10:30～11:30

講師 木村 友美 氏
(ピラティスインストラクター)

② ポカポカ リフレッシュヨガ

R6年11月6日～12月4日
毎週水曜日 全5回
時間 10:00～11:00

講師 戎 奈津子 氏
(ヨガインストラクター)

③ セルフ コンディショニング

R6年11月7日～12月5日
毎週木曜日 全5回
時間 10:30～11:30

講師 岩根 一重 氏
(フィットネス
インストラクター)

初心者～経験者問わず
参加できる内容です

- ◆開催場所
はるか夢球場 多目的室3
- ◆参加料
各全5回 3,500円(傷害保険料込み)
- ◆対象 18歳以上=各回定員10名
- ◆その他
・各自ヨガマットを持参してください
(レンタル 別途1枚100円)

申込み・問合せ
弘前市運動公園
TEL 0172-27-6411

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

