

はるか夢球場

ポジティブフィットネス教室Ⅱ

～ご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作りを～

〈場 所〉 弘前市運動公園 「はるか夢球場」 2階多目的室3

〈日 時〉 ①ピラティス

令和7年2月17日、3月3日、10日、17日、24日

毎週月曜日 計5回 10時30分～11時30分

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

令和7年2月19日、26日、3月5日、12日、19日

毎週水曜日 計5回 10時00分～11時00分

講師 戎 奈津子 氏 (ヨガインストラクター)

〈参加料〉 各1回 700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)

初心者でも無理なく1回ずつ参加できます。こんなお悩み解消しましょう！

やってみたいけど体が硬いから無理...

身体の筋バランスや歪みを解消したい

運動不足を解消したいけど運動は苦手

冷え性やむくみを改善したい

心と体の両方をケアしたい



〈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

