

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：4月14日～6月30日（祝日・6/9を除く）

月曜日 全10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～

- ・歳をとってきて筋肉をつけてたいと思っていたところ、東海先生のヨガはとても満足感がありました！仕事で疲れていてもヨガをするとスッキリします。毎日参加したいくらいです。
- ・楽しく、更に基礎体力もつき大変良いと思います。減量にもつながりました。
- ・身体が硬くて毎回大変でしたが、できない事ができるようになったり、段々身体が動くようになったりするのが嬉しくて、毎回楽しみにしていました。先生が優しく教えてくださるので本当に楽しかったです。
- ・体の隅々まで伸ばしたり動かしたり、疲れるけどさっぱりします。毎回きついと思いつつも、どこまで頑張れるか！と自分との向き合いの時間です。先生の説明がわかりやすく、楽しいです。



全10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

