

～ゆったりヨガ～

未経験者でも簡単にできるヨガ教室です。
全身の柔軟性を高め、筋力・バランス能力の
低下予防が期待できます。

対 象：65歳以上の弘前市民
参加費：無料
申 込：予約制（先着順）



開催日	開催時間	申込受付開始日
4月 9日（木）	午前10時15分 ～ 11時15分	3/23（月）
4月27日（月）	午前10時15分 ～ 11時15分	
5月13日（水）	午後 2時15分 ～ 3時15分	4/20（月）
5月23日（土）	午前10時15分 ～ 11時15分	
6月 4日（木）	午前10時15分 ～ 11時15分	5/18（月）
6月24日（水）	午後 2時15分 ～ 3時15分	

○講 師：ヨガスタジオ リライト ヨガインストラクター

○会 場：温水プール石川（小金崎）

○定 員：各回15人 ○服 装 動きやすい服

持ち物 内履き、飲み物、タオル（幅30cm、長さ80cm程度）



マスク着用を推奨しております。
発熱がある方、
風邪症状がある方、
体調に不安がある方は
参加をお控えください。

【お申込み・お問い合わせ先】
高齢者健康トレーニング教室
温水プール石川
☎ 49 - 7081
（午前9時～午後5時）