

ゆったりヨガ教室

～座ったままできるやさしい筋力アップヨガ～



イスに座ってヨガをします。筋力アップや体力維持に、また、ストレス解消にもおすすめです。

身体が硬い人や運動が苦手な人でも安心してご参加ください。

日時

6月22日 **土**
13:30～14:30

定員

24名

事前のお申し込みが必要です

申込締切 **6月21日(金)**

参加料

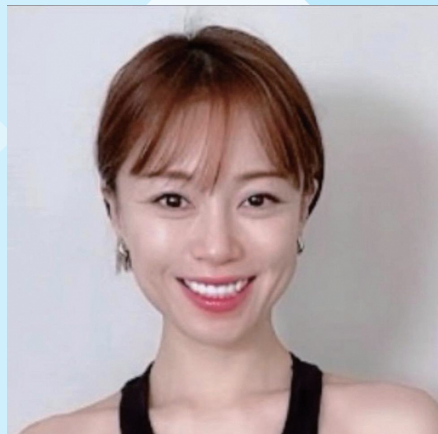
500円 当日受付で頂戴いたします

持ち物

水分、内履き(靴)

お願い

- レッスン中やレッスン後の事故や怪我は全て自己責任になります。ご理解のうえ参加をお願いいたします。
- 当日、発熱など体調のすぐれない方は参加をご遠慮くださるようお願いいたします。
- 当日はマスク着用、検温・手指消毒のご協力をお願いいたします。



講師

井上真魅さん

青森県内で活動しているフィットネストレーナー。少年野球チームやプロの選手への指導や、地域の運動不足解消などの活動もしている。テレビにも多数出演。

別途
500円で

会場内の
トレーニング機器が
利用できます

[利用時間] 15:30まで

会場・お申し込み・お問い合わせ

社会福祉法人 弘前豊徳会

サービス付き高齢者向け住宅 **サンタハウス弘前公園**
運動特化型デイサービスセンター

〒036-8202 弘前市大字元大工町26-1

☎ **0172-88-7707**



駐車場に限りがございます。あらかじめご了承ください

最寄りバス停「陸奥新報社前」から徒歩2分