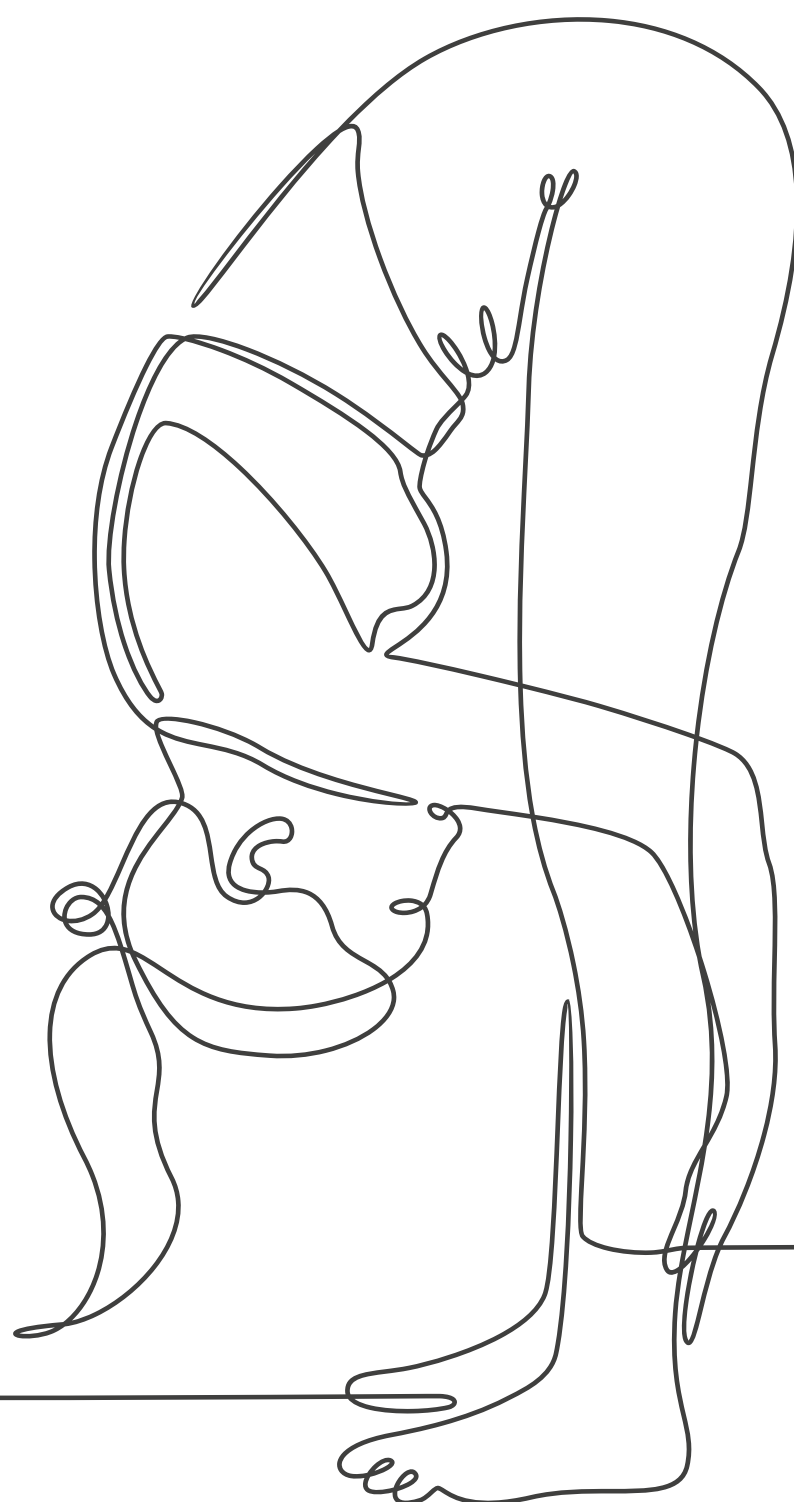


秋

ヨガ

参加
無料

- 事前予約制 -



9月
10日
(日)

ヒロ口4階
市民文化交流館ホール

定員
70名

10:30 - 11:30

チェアヨガ

担当：YOSHIKO

タオルと椅子を使いながら、肩こりと腰痛を改善するヨガのポーズを行います。
シニア・マタニティ・初心者と、どんな方でも参加可能です。

持ち物：肩かけ可能なサイズのタオル

13:00 - 14:00

ベーシックヨガ

担当：NOHE

「ヨガっぽい」ベーシックなポーズを軸に、ヨガが初めての方でも楽しく安心して参加できるレッスンです。
初心者の方、大歓迎です。

15:00 - 16:00

コンディショニング ヨガ

担当：AKIKO

フロー（呼吸と流れるような動きを連動させるヨガのスタイル）と仰向けで行う簡単な瞑想で身心息（身体と心と呼吸）を調えます。

--- 受付開始は開始時間30分前からになります ---

持ち物

- ヨガマット : チェアヨガは不要。レンタルマット（¥300）事前予約制
- 飲み物 : 当日販売（¥150）しています
- 運動できる服装 : 更衣室の用意があります
- タオル : チェアヨガは肩かけ可能なサイズのタオルをご用意ください

お問い合わせ／ご予約

【弘前市民文化交流館】

| TEL | 0172-35-0154
| 受付時間 | 8:30～21:00



【ヨガスタジオリライト】

| TEL | 0172-55-0231
| 受付時間 | 10:00～20:00



主催：弘前市民文化交流館指定管理者

協力：YOGA STUDIO re-light