

秋 ヨガ

in ヒロロ

10/19sun

【事前予約制】参加無料

ヒロロ4階

市民文化交流館ホール



Lesson1

10:30-

チェアヨガで秋バテ解消！

秋は夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい季節。椅子に座って行うチェアヨガで、やさしく筋力をつけながら心身をリフレッシュ。毎日の習慣に取り入れて、元気な秋を過ごしましょう！



MAO

シニア・初心者大歓迎のレッスン

Lesson2

13:00-

リフレッシュヨガ ～心と身体を整える～

基本のポーズを丁寧に行いながら、ゆっくりと動いていくヨガ。呼吸を整えて、心と身体をすっきりリフレッシュしていきましょう。



EIKO

運動苦手な方もご参加いただけます

Lesson3

15:00-

デトックスフロー

全身を大きく使い、呼吸とポーズを流れるように繋げていくヨガ。代謝を高め、身体に溜まった不要なものをデトックスした後は、やさしい瞑想で心もすっきり。



YOSHIKO

ヨガ経験者や運動不足解消におすすめ！

【持ち物】

ヨガマット、お飲み物、運動できる服装
レンタルマット貸出：¥300 お水販売：¥150

【定員】

各回 **50**名
・対象：高校生以上
・各回1時間のレッスン
・連続受講可、申込は各回必要

お問合せ
ご予約

主催：弘前市民文化交流館指定管理者

8:30-21:00 ☎ 0172-35-0154



協力：YOGA STUDIO re-light

10:00-18:00 ☎ 0172-55-0231

