

# 4/7(日) 場所ヒロロ3階 美容&健康フェスタ開催

## パーソナルトレーナーと ワークアウトしよう!

無料

フィットネスのプロと  
一緒に、トレーニングを成功させましょう!

好きなパーソナルトレーナーを  
お選びください!

無料

減量したい、筋力をつけたい、もっとアクティブ  
になりたいなど、信頼できるトレーナーと  
一緒に叶えていきましょう!

- ① 10:00~11:00 **ピラティス**…T OMOMI先生  
(TOMOMIピラティススタジオ主催)
- ② 11:30 ~12:30 **筋トレ** … 藤田先生  
(PRIVATE GYM VIDA主催)
- ③ 13:00~14:00 **筋膜リリース**… KUMI先生  
(TOMOMIピラティススタジオ専属トレーナー)
- ④ 14:30~15:30 **ヨガ**… umi先生

\* ①~④は全て要予約

\* 全教室 定員20名

\* ①、③、④ご参加の方はヨガマットをご持参下さい。  
ヨガマット無料貸出有り、ご希望の方はご予約の際お申し出下さい

主催 弘前東奥ライオンズクラブ

[問合せ、申込は]メール seiko.icchi@ezweb.ne.jp

TEL 0172-88-8229(10時~18時、水曜日休み)