

「わたし」を大事にする時間

秋ヨガ

Autumn YOGA in HIRORO

2024

10/13 SUN

@ヒロロ4F 市民文化交流館ホール



参加
無料

- 事前予約制 -

1

10:30~

秋の不調を整える

チェアヨガ

シニア可 ☆☆☆

YOSHIKO

秋は自律神経が乱れやすく不眠や頭痛・腰痛・肩こり・気分の落ち込みなど不調が出やすい時期。日常生活で活かせる椅子を使ったヨガで心身ともにリフレッシュしましょう！

2

13:00~

体が硬くても大丈夫！

やさしいヨガ

初心者可 ☆☆☆

Ayane

私は身体が柔らかくないからヨガなんてできない...そう思いませんか？そんなこと絶対にありません！！自分のペースでゆったりと動かしてみましょ！

3

15:00~

ヨガトレ

~美姿勢宣言~

☆☆☆

AKIKO

良い姿勢は見た目の美しさだけでなく、呼吸を深め、巡りを良くし、不調改善へと導きます。美しい姿勢のために必要な筋肉を使って心も強くし、健康で強靱な心身を作りましょう！

定員 各回 70名

- すべて1時間のレッスンになります。
- 連続受講可。それぞれご予約ください。

持ち物

- ヨガマット : レンタルマット (¥300) 事前予約制
- 飲み物 : 当日販売 (水¥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

お問合せ

主催：弘前市民文化交流館指定管理者
(08:30 - 21:00)

☎ 0172-35-0154



協力：YOGA STUDIO re-light
(10:00 - 20:00 / 日祝 ~ 19:00)

☎ 0172-55-0231

