

ヨガ  
年末108回

# 太陽礼拝

2024.12月29日(日)

START 10:30  
END 13:00 予定

会場

ヒロロ4階 弘前市民文化交流館ホール

定員

50名<sup>※1</sup>

持ち物

- ヨガマット：レンタル300円（事前予約／数量限定）
- 飲料：会場内水販売あり150円
- 動きやすい服装

参加対象

中学生以上<sup>※2</sup>

当日の流れ

10:00 受付開始      10:30 太陽礼拝①      11:45頃 太陽礼拝②      13:00頃 終了予定

※太陽礼拝②の前に15分ほどトイレ休憩があります。

注意事項

- ※1. 本イベントは事前申込み制、先着順となります。
- ※2. 中学生以下のお子様連れでのご参加 及び お子様の会場内待機はできません。
- ※3. 通常のヨガよりも運動量が多めです。108回すべてやりきる必要はありません。いつでも1～2セット休んだり途中で水分補給を取ったりしながら、無理せずご自身のペースで行いましょう。

参加  
無料

予約／お問合せ

主催：弘前市民文化交流館 指定管理者  
ひろさきしみんぶんかこうりゅうかん していかりしゃ

(8:30～21:00)

TEL：0172-35-0154  
HP：www.hirorosquare.jp



協力：YOGA STUDIO re-light  
ヨガスタジオ リライト

(10:00～20:00／日祝～19:30)

TEL：0172-55-0231  
HP：www.re-light.yoga

