

# 克トレ ウォーキング教室 VOL.2

場 所 弘前克雪トレーニングセンター

日 時 1月15日 22日 29日  
2月5日 19日 26日  
3月5日 12日 19日 26日  
毎週月曜日 AM10:00~12:00  
全10回

参加費 3,000円（傷害保険料込）  
※お申し込みの際にお支払下さい。  
全10回参加して頂くことが条件に  
なります。また、キャンセルに  
よる返金はいたしません。  
ご了承下さい。

定 員 20名

持ち物 スポーツタオル、飲み物  
手袋（防寒）、運動できる服装  
履き慣れている靴  
※長靴、ブーツ、スパイク付は不可

講 師 弘前市スポーツ指導員  
加福 千比呂(カフク チヒロ)先生

申込み 平成29年12月4日(月)  
~12月27日(水)まで  
※定員になり次第締め切りとなります。

問合せ 弘前克雪トレーニングセンター  
弘前市豊田2丁目3  
☎0172-27-3274

「正しい姿勢で引き締める！」

「体内を活性化させて日々の  
悪い姿勢をリセット！」

「正しい呼吸がカラダを  
変えていく！」



弘前市指定管理者



公益財団法人  
弘前市体育協会

Hiroasaki City Amateur Sports Association