



エアロビクスの効果

心肺機能の向上

全身持久力の向上

脂肪燃焼

アンチエイジング

エアロビクス教室

リズムに合わせて楽しく

有酸素運動！

日時 平成 31 年 1 月 31 日（木）から 2 月 28 日（木）までの

毎週木曜日 全 5 回 19 時～20 時

場所 弘前市民体育館 フィットネスルーム

参加費 各日 500 円（保険料込）

全 5 回コース 2,000 円

定員 各 12 名

 公益財団法人
弘前市体育協会
Hiroasaki City Amateur Sports Association

講師

千葉 まどか

申し込み、お問合せ

弘前市民体育館

弘前市大字五十石町 7

TEL 36-2515