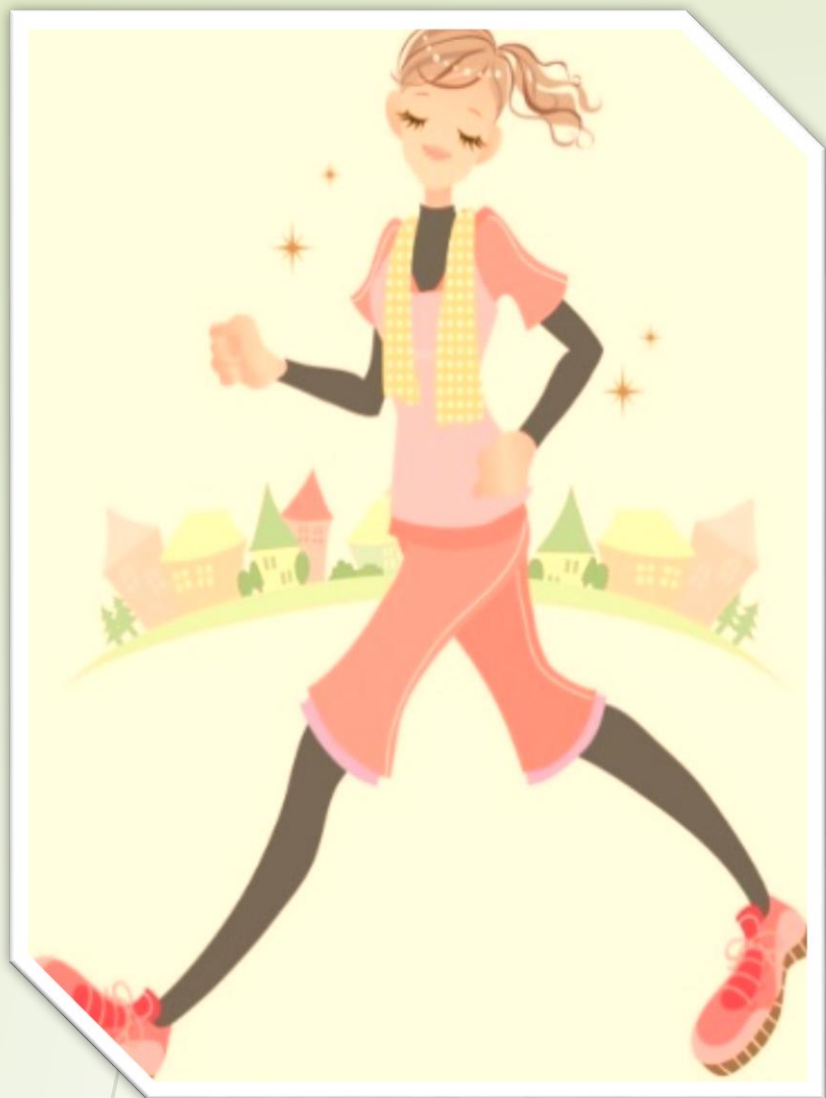


～冬の運動不足を解消しよう！！～

克トレ ウォーキング教室



場 所 弘前克雪トレーニングセンター

日 時 1月16日 23日 30日
2月 6日 13日 20日 27日
3月 6日 13日 27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28年12月1日(木)
～12月26日(月)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

弘前市指定管理者

———公益財団法人
弘前市体育協会
Hirosaki City Amateur Sports Association
www.hirosaki-taikyo.com

「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
変えてゆく！」