

体を動かし代謝 UP！ストレッチで、肩こり、腰痛の予防、
ケガを防ぐ体づくりを！

有酸素運動& ストレッチ体操教室

☆開催日時

平成30年10月12日(金)～平成30年12月21日(金)
10時00分～11時00分 全10回

☆定員・参加費

定員40名 2,500円(保険料含)
1回250円×10回

※定員になっていない場合は、
途中からの参加も受け付けいたします。



☆開催場所

弘前 B&G 海洋センター 武道館

☆講師

・フィットネスインストラクター
永澤 真珠子 氏



主催 公益財団法人 弘前市体育協会

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

☆お申込み、お問合せ

弘前 B&G 海洋センター
弘前市八幡町 1-9-1 TEL33-4545