

定期的に体を動かし 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！

体すっきり！

有酸素運動& ストレッチ体操

☆開催日時

平成31年1月11日(金)～平成31年3月22日(金)
10時00分～11時00分 全11回

☆定員・参加費

定員 40名 2,750円 (保険料含)
1回 250円×11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
Hirotsaki 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