

初心者 エアロ ボクシング教室

エアロビクスとボクシングを合わせた有酸素運動です。ボクシング動作のパンチを出しながら運動して行きます。

講師 **千葉まどか氏**

日時 10月16日、23日、30日
11月6日、13日（月曜日）

時間 19時～20時

参加費 3,000円（傷害保険料込）

定員 14人

場所 弘前克雪トレーニングセンター
トレーニング室

let's get in shape together

弘前市指定管理者



公益財団法人
弘前市スポーツ協会

Hirosaki City Amateur Sports Association

問合 弘前克雪トレーニングセンター
せ先 Tel 0172-27-3274