

脂肪燃焼レッスン!

エアロボクシング



音楽に合わせ、楽しみながら筋肉量を増やせるエクササイズです。筋肉量を増やすと、基礎代謝を上げることができるため、太りにくく痩せやすい体づくりに効果があると言われています。全身を使って激しい動きをするため、短時間で多くのカロリーを消費することができます。

日時: R5・11/8・22、12/6・20

R6・1/10・24、2/7・21

水曜日 全8回 19時15分~20時

場所: 弘前B&G海洋センター 競技場

定員: 各回 一般 30名

(但し親子で参加の方に限り中学生以上も参加可能)

参加費: 1回 500円(傷害保険料込)

講師: フィットネスインストラクター 千葉まどか 氏

持ち物: シューズ・水分補給用飲料



★申込み・問い合わせ★

弘前B&G海洋センター
(火曜日休館)
弘前市大字八幡町1-9-1
Tel. 0172-33-4545



申込みフォーム



Instagram



@BG.HIROSAKI.IWAKI

弘前市指定管理者



公益財団法人
弘前市スポーツ協会

Hiroasaki City Amateur Sports Association