

# 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。  
音楽に合わせてボクシングの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**

開催日 4月8日、15日、22日  
5月13日、20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名

場所 弘前克雪トレーニングセンター  
トレーニング室

問合せ TEL 0172-27-3274

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