

ー ボディパンプ ー

BODYPUMP



日程：毎週火曜・木曜日・金曜日
時間：11:30～12:15(45分/説明含)
場所：多目的室(全面)
参加費：券売機のレッスン
プログラム券
(500円)
定員：各20名
持ち物：・運動できる服装
(ジャージ等)
・飲み物・タオル等
・内履き



講師：鈴木 一弘

日程：毎週水曜日
時間：19:15～20:00(45分/説明含)
場所：多目的室(全面)
参加費：券売機のレッスン
プログラム券
(500円)
定員：各20名
持ち物：・運動できる服装
(ジャージ等)
・飲み物・タオル等
・内履き



講師：椎名 啓夫

※お申込はお電話か館内受付へお願い致します。※止むを得ず急遽休講する場合がございますので予めご了承ください。※館内利用はレッスン時間と前後30分以内のご利用となります。※月曜日が祝日の場合、翌火曜日が休館日となり講座がお休みになる場合がございます。

伊藤鉦業アリーナつがる/つがる市総合体育館 ☎ 0173-23-3231