



### ～教室紹介～

エアロビクスのステップに格闘技のパンチ動作を入れたトレーニング。全身のシェイプアップや脂肪燃焼効果が期待されます。リズムカルなパンチで爽快な汗を流しましょう!!

講師：藤田有布子

ストレス  
発散!!

# パンチ &

初心者  
大歓迎!

# エアロ教室

毎週水曜日

19:30~20:30

春江 B&G 海洋センター

(※冷暖房完備)

対象：一般男女

参加料：チケット制

【お申し込みは下記へ】

主催：  公益財団法人坂井市スポーツ協会

春江体育館 TEL：51-4242

