

HIT THE BEAT

ヒートザビート

腹筋、スクワット、腕立て伏せのような基本的なトレーニングに基づいて、簡単なブレイクダンスの要素を組み合わせることで音楽に合わせて動きます。

講師

比内 勇樹氏

Bodymakestudio Y's 代表
Hiit the Beat official トレーナー
パーソナルトレーナー

日時

2月2日, 2月9日, 2月16日
3月2日, 3月9日(木曜日)

時間

19時-20時

参加費

7,500円 (1,500円×5回)
(傷害保険料込)

定員

各回10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

弘前克雪トレーニングセンター
TEL 27-3274

新型コロナウイルス感染症が拡大した場合は開催が中止になります。

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

HIT THE
BEAT