

秋田市教育委員会生涯学習室主催（青少年教室）

秋田初 エクササイズ

フローピラティス

音楽に合わせて流れるようにゆったりと動きながら集中力を高め、
心と身体をリフレッシュしましょう！！

日時 令和6年6月11日（火）・18日（火）

午後6時45分から午後8時まで

会場 CNAアリーナ★あきた（市立体育館）多目的ホール

内容 集中力を高め、リラックス効果のある「動くめい想」フローピラティスで、リフレッシュします。

対象 市内に在住または通勤・通学している方

定員 先着 16人

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装（はだしで行います）
飲み物、汗ふきタオル、筆記用具

講師 石井 かす美 氏

（一財）日本コンディショニング協会 公認 ベーシックインストラクター
PILATES TRAINERS 公認 フローピラティス インストラクター



受付：5月27日（月曜日）から 定員になり次第終了

午前8時30分～午後5時15分まで（受付初日は正午から）

受付初日は39歳以下の方のみ、2日目以降は年齢を問わず受付

※申込の際の個人情報については、本講座運営以外の目的には使用しません。

問合せ・申込み

秋田市教育委員会 生涯学習室 電話 018-888-5810

「青少年教室」のホームページをご覧ください。

URL <https://www.city.akita.lg.jp/>

[kurashi/shakai-shogai/1008476/1008604.html](https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/shakai-shogai/1008476/1008604.html)

「秋田市トップページ」→「広報ID検索」→「1008604」と入力→「青少年教室」

