

生き生き健康スポーツ教室 参加者大募集！

運動不足・身体を動かしたい方が対象です。
気軽に出来る運動教室で運動能力の向上に向けて、一緒に楽しく
健康づくりしませんか？

日時 令和7年度10～12月(詳細下記)

レッスン 10:00～11:15(受付開始9:45～)

会場 茨島体育館(2階体育館)
CNAアリーナ★あきた(サブアリーナ)

内容 有酸素運動(中強度運動、筋トレやストレッチ等)

対象 一般市民の方

持ち物 内ズック、タオル、飲料

参加費は無料！

【10～12月】教室スケジュール(木曜日)	
10月	2日(茨島) 9日(茨島) 16日(茨島) 23日(茨島)27日(茨島)
11月	6日(茨島)13日(茨島) 27日(茨島)
12月	4日(サブ)11日(サブ) 18日(茨島) 25日(サブ)

申込 特定非営利法人スポーツクラブあきた

TEL 018-828-8676

予約 平日9時～17時(電話予約)

主催 秋田市