

健康運動教室 参加者募集！

普段運動する機会の少ない方(主に高齢の方)が対象です。
気軽にできるストレッチや筋トレで運動能力の低下を防ぐとともに
健康な身体をつくりませんか？

日時 令和7年度9～12月(詳細下記)

レッスン 10:00～11:15

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 健康有酸素運動(簡単な軽運動、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！

【9～12月】教室スケジュール(月曜日)

9月	1日(サブ) 8日(サブ)22日(サブ) 29日(サブ)
10月	6日(茨島)20日(茨島) 27日(茨島)
11月	10日(茨島)17日(茨島)
12月	1日(サブ) 8日(サブ) 22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 平日9時～17時(電話予約)

主催 秋田市