

秋田市教育委員会生涯学習室主催（青少年教室）

# フローピラティス エクササイズ

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・会場

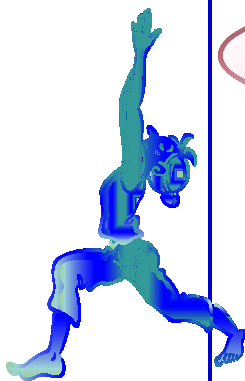
令和7年 6月 4日（水）  
10日（火）  
午後6時45分～午後8時  
CNAアリーナ★あきた  
（市立体育館）多目的ホール

## 対象・定員・参加費

市内に在住または  
通勤・通学している方  
  
先着 12人  
  
参加は無料です。

## 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

## 申込み・問合せ

秋田市教育委員会 生涯学習室 ☎ 018-888-5810

受付期間：5月19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39歳以下の方のみ、2日目以降は年齢を問わず受付

※申込み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。

〈ホームページ 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」