



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8年 7月15日（水）
21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：6月24日（水曜日）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」