

生き生き健康スポーツ教室 参加者募集！

6月～9月

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6～9月（詳細下記）

受付：9：45～ 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：無料

【6～9月】教室スケジュール（木曜日）

6月

19日(茨島体育館) 26日(茨島体育館)

7月

3日(サブアリーナ)
10日(サブアリーナ)

8月

21日(サブアリーナ) 28日 (サブアリーナ)

9月

4日(サブアリーナ) 25日 (茨島体育館)

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