

主催：秋田市教育委員会生涯学習室（青少年教室）

レッツ! 体幹トレーニング!

体力に応じてできる体幹トレーニングを行い
体幹を鍛え、健康な体を手に入れませんか

日時 令和4年9月7日・14日（水曜日）
午後6時45分から午後8時15分まで

会場 CNAアリーナ★あきた（市立体育館） サブアリーナ

内容 体力に応じて取り組める体幹トレーニングを実施する

対象 39歳までの方を優先します

定員 先着16人

参加費 無料



持ち物 動きやすい服装、飲み物、マスク

トレーニングシューズ、汗ふきタオル、筆記用具

講師 児玉卓弥氏

セントラルスポーツ株式会社

セントラルスポーツクラブ24 秋田土崎 インストラクター

受付期間：8月22日（月曜日）から定員になり次第終了

問合せ・申込み

秋田市教育委員会 生涯学習室 電話 018-888-5810

午前8時30分から午後5時15分まで（8月22日は正午から受付開始）

「青少年教室」のホームページをご覧ください。

URLは <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」



※ 新型コロナウイルスの影響等により中止となる場合があります