

主催：秋田市教育委員会生涯学習室（青少年教室）

# 秋田初 エクササイズ フローピラティス

「きついエクササイズは、つらい」「心と体をリセットしたい」「柔軟性を高めたい」「音楽に合わせて動くのが好き」など、ピラティス未経験の方や自分で動きたい方にもおすすめです。

日時 令和4年6月7日（火曜日）・14日（火曜日）  
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）多目的ホール

内容 フローピラティスで、リフレッシュします。

フローピラティスとは、ピラティスの動きを音楽に合わせて、流れるように振り付けたオリジナルエクササイズです。  
集中力やリラックス効果が高く、「動くめい想」とも言われています。

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（素足で行います）、飲み物、  
汗ふきタオル、マスク、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



受付期間：5月23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（5月23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](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。