

主催：秋田市教育委員会生涯学習室（青少年教室）

# エアロビクス & ストレッチヨガ



## リフレッシュ!



☆リズムカルな音楽にのってエアロビクスで気持ちよい汗を☆  
☆身体のすみずみをストレッチヨガでリフレッシュ☆

- 日 時 令和4年11月21日・28日（月曜日）  
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 エアロビクスとストレッチヨガを体験します
- 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 運動しやすい服装、内履き、  
タオル、マスク、飲み物、筆記用具
- 講 師 工藤 あき子 氏  
JWI マットサイエンス インストラクター  
IBS ヨガ インストラクター



受付期間：11月7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 TEL 018-888-5810  
午前8時30分～午後5時15分（11月7日は正午から受付開始）

生涯学習室「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