生き生き健康スポーツ教室
参加者大募集！

運動不足な方、気軽に出来る運動教室で
運動能力の低下を防ぎ、一緒に健康づくりしませんか？

日　　時：令和５年度１～３月（詳細下記）
受　　付：集合時間　　９：４５～
　　レッスン　１０：００～１１：１５
会　　場：茨島体育館（２階体育館）
　　多目的（CNAアリーナ★あきた）
内　　容：ソフトエアロビクス
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

【１～３月分】教室スケジュール(毎回木曜日)

１月	１８日（茨島体育館）	２５日（茨島体育館）
２月	１日（多目的） １５日（多目的） ２９日（多目的）	８日（多目的） ２２日（多目的）
３月	７日（茨島体育館） ２１日（茨島体育館）	１４日（多目的） ２８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
　　平日９時～１７時（電話予約）
主　催：秋田市