

冬期間スポーツ教室 参加者募集！

普段運動する機会の少ない方(主に高齢の方)が対象です。
気軽にできるストレッチや筋トレで冬期間、運動能力の低下を防ぐとともに健康な身体をつくりませんか？

日時 令和7年度12月～令和8年3月(詳細下記)

レッスン 10:00～11:15

参加費は無料！

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

【12～3月】教室スケジュール(火曜日)

12月	9日(茨島) 16日(茨島) 23日(茨島)
1月	6日(サブ) 13日(サブ) 27日(茨島)
2月	3日(茨島) 10日(茨島) 17日(サブ) 24日(サブ)
3月	3日(サブ) 10日(サブ) 17日(サブ) 24日(サブ) 31日(サブ)

申込 特定非営利活動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