

生き生き健康スポーツ教室

参加者大募集！

運動不足・身体を動かしたい方が対象です。

気軽に出来る運動教室で運動能力の向上に向けて、一緒に楽しく健康づくりしませんか？

日時 令和8年度1～3月(詳細下記)

レッスン 10:00～11:15(受付開始9:45～)

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 有酸素運動(中強度運動、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

参加費は無料！

【1～3月】教室スケジュール(木曜日)

1月	8日(茨島) 15日(茨島) 22日(茨島) 29日(茨島)
2月	19日(茨島) 26日(サブ)
3月	5日(サブ) 12日(茨島) 19日(茨島) 26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

予約 平日9時～17時(電話予約)

主催 秋田市