

健康運動教室 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8年度1月(詳細下記)

レッスン 10:00～11:15
(受付開始9:45～)

参加費は無料！

会場 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

【1月】教室スケジュール(月曜日)

1月	19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