健康運動教室
参加者募集！

普段運動する機会の少ない人高齢者対象です。
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５年度６月～９月（詳細下記）
受　付：９：４５～　レッスン　１０：００～１１：１５
会　場：茨島体育館（２階体育館）
　　サブアリーナ（CNA☆アリーナ２階）
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
参加費：無料

【６月～９月】教室スケジュール（毎回月曜日）	
６月	１２日　茨島体育館　１９日　茨島体育館 ２６日　茨島体育館
７月	３日　茨島体育館　１０日　茨島体育館 ２４日　茨島体育館　３１日　茨島体育館
８月	７日　サブアリーナ　２１日　サブアリーナ ２８日　サブアリーナ
９月	２５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
予約：平日９時～１７時（電話予約）
主催：秋田市

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６～９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）
　　サブアリーナ（CNA☆アリーナ２階）
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

【６～９月分】教室スケジュール(毎回木曜日)

６月	２２日（茨島体育館）	２９日（茨島体育館）
７月	６日（茨島体育館） ２７日（茨島体育館）	２０日（茨島体育館）
８月	３日（茨島体育館）	２４日（サブアリーナ）
９月	２１日（サブアリーナ）	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

親子なかよし体操教室2・3歳児
参加者募集！

親子で楽しむ運動と遊びの教室で、コミニュケーションを深め、
子供の健康のための体力づくりを一緒にしませんか？

日　時：令和5年度6～10月（詳細下記）
受　付：9：45～　レッスン10：00～11：00
会　場：CNAアリーナ☆あきた(多目的)
茨島体育館（2階）
内　容：親子がペアとなった運動・遊び等
持ち物：内ズック・タオル・飲料
参加費：無料

☆6～10月分☆教室スケジュール（毎回火曜日・全10回）		
6月	20日（多目的）	27日（多目的）
7月	4日（茨島体育館）	11日（茨島体育館）
8月	8日（多目的）	22日（多目的）
9月	19日（多目的）	26日（多目的）
10月	17日（茨島体育館）	31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（電話予約受付）
主　催：秋田市

親子なかよし体操教室4･5歳児
参加者募集！

親子で楽しむ運動と遊びの教室で、コミニュケーションを深め、
子供の健康のための体力づくりを一緒にしませんか？

日　時：令和5年度6～11月（詳細下記）
受　付：14：45～　レッスン15：00～16：00
会　場：CNAアリーナ☆あきた(サブアリーナ)
　　CNAアリーナ☆あきた（多目的）
　　茨島体育館（2階）
内　容：親子がペアとなった運動・遊び等
持ち物：内ズック・タオル・飲料
参加費：無料

☆6～11月分☆教室スケジュール（毎回水曜日・全10回）	
6月	14日（サブアリーナ）　28日（茨島体育館）
7月	5日（サブアリーナ）　12日（サブアリーナ）
8月	9日（多目的）　16日（多目的）
10月	18日（茨島体育館）　25日（茨島体育館）
11月	8日（茨島体育館）　29日（多目的）

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（電話予約受付）
主　催：秋田市