

生き生き健康スポーツ教室 参加者募集！！

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をしましょう！



- 日時 ▶ 令和8年11月～令和9年3月
- レッスン ▶ 10:00～11:15 (受付開始9:45～)
- 会場 ▶ スミケンアリーナ (茨島体育館 2階体育館)
- 内容 ▶ エアロビクス、ヨガ、ストレッチ等
- 対象 ▶ 秋田市民
- 持ち物 ▶ 内ズック、タオル、飲料

参加費無料

【11月～3月】教室スケジュール(木曜日)	
11月	5日、12日、19日、26日
12月	3日、10日、17日、24日
1月	7日
2月	18日
3月	4日、11日、18日、25日、30日

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 (電話予約受付 平日9時～17時)
主催 秋田市