

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。
気軽にできる筋トレやストレッチ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しょう！



日時 ▶ 令和8年11月～令和9年2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)

CNAアリーナ★あきた(市立体育館 サブアリーナ)

内容 ▶ 有酸素運動(簡単な筋トレやストレッチ等)

持ち物 ▶ 内ズック、タオル、飲料

参加費無料

【11月～2月】教室スケジュール(月・水曜日)

11月	2日、9日、16日、30日 (スミケンアリーナ)
12月	7日、14日、21日 (スミケンアリーナ)
1月	18日 (CNAアリーナ★あきた)
2月	24日 (CNAアリーナ★あきた) ※2月のみ水曜開催

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