

冬期間スポーツ教室 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冬期間、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12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)
▶ CNAアリーナ★あきた(市立体育館 サブアリーナ)
内容 ▶ 軽スポーツ等
対象 ▶ 秋田市民
持ち物 ▶ 内ズック、タオル、飲料

参加費無料

【12月～3月】教室スケジュール(火曜日)

12月	1日(CNA)、8日(スミケン)、15日(スミケン) 22日(スミケン)
1月	5日(CNA)、12日(スミケン)、19日(スミケン) 26日(スミケン)
2月	2日(スミケン)、9日(スミケン)、16日(スミケン)
3月	2日(CNA)、9日(スミケン)、16日(スミケン) 23日(CNA)

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