

主催：秋田市教育委員会生涯学習室（青少年教室）

# 格闘技エクササイズに挑戦

日時 令和7年2月20日・2月27日（木曜日）  
午後6時45分から午後8時まで

会場 CNAアリーナ★あきた（市立体育館） 多目的ホール

内容 キックやパンチなどの動きを取り入れた格闘技エクササイズと体幹トレーニングで全身の筋力強化とシェイプアップを目指します

対象 市内に在住または通勤・通学をしている方

定員 先着12人

参加費 無料

持ち物 運動しやすい服装、飲み物、筆記用具  
汗ふきタオル、トレーニングシューズ

講師 児玉卓弥氏  
セントラルスポーツ株式会社  
セントラルスポーツクラブ24 秋田土崎 インストラクター



受付期間：2月3日（月曜日）から定員になり次第終了

午前8時30分から午後5時15分まで

受付初日は39歳以下の方のみ、2日目以降は年齢を問わず受け付けます。  
申込の際の個人情報については、本講座運営以外の目的には使用しません。

## 問合せ・申込み

秋田市教育委員会 生涯学習室 電話 018-888-5810

「青少年教室」のホームページをご覧ください。

URLは <https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/shakai-shogai/1008476/1008604.html>



「秋田市トップページ」→「広報ID検索」→「1008604」と入力→「青少年教室」