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９年２月１８日（木曜日）・２月２４日（水曜日）
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２０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　セントラルスポーツ株式会社
セントラルフィットネスクラブ２４ 秋田広面 インストラクター

問 合 せ ・ 申 込 み

秋田市教育委員会　生涯学習室　ＴＥＬ　８８８－５８１０
受付期間：１月２８日（木曜日）から定員になり次第終了
平日の午前８時３０分から午後５時１５分まで
申込みは電話でのみ受け付けます。
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付
※申込み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。

「青少年教室」のホームページをご覧ください。
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」