

主催 (公財)秋田市総合振興公社

健康教室のご案内

無料の健康教室を開催いたします

6月の日程 (全3回コース)

※予約開始は、令和5年5月20日(土)午前10時から電話又は直接受付へ

1回目 6月 6日 火曜日

2回目 6月13日 火曜日

3回目 6月20日 火曜日

場 所 一つ森コミュニティ体育館
(トレーニングルーム)

時 間 午前11:00~正午

対 象 18歳以上の方

定 員 20名 ※定員になり次第締め切ります。

※当日は、動きやすい服装、内履き、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット等を用意してください。

有酸素運動で健康に!

ストレッチ・ピラティス・バレトン・ヨガ等々・・・
専門のインストラクターと一緒に楽しく身体を動かしましょう。
講習は毎回違います。

(一財)日本コンディショニング協会 公認 ベーシックインストラクター
PILATES TRAINERS 公認 フローピラティスインストラクター

講師 石井 かす美

お問合せ:予約 一つ森コミュニティ体育館

TEL 018-831-8300