

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

7月の日程 フローピラティス

※予約開始は、令和7年6月21日(土) 午前10時から電話又は直接受付へ

1回目	7月15日	火曜日
2回目	7月22日	火曜日
3回目	7月29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、ヨガマット、内履き、汗拭きタオル、飲み物等を用意してください。

フローピラティスとは

ピラティスの動きを1曲の音楽に合わせて流れるように振り付けられたオリジナルのエクササイズです。

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。

(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
(公財)日本スポーツ協会 公認 スポーツプログラマー

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