

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

10月の日程 バレトン

※予約開始は、令和7年9月20日(土) 午前10時から電話又は直接受付へ

10月14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、動きやすい服装でヨガマット、汗拭きタオル、飲み物等を用意してください

バレトンとは
フィットネス・バレエ・ヨガの要素を含んだエクササイズで、間接に負担を
かけにくく、簡単でシンプルな内容なので初心者でも安心してチャレンジできます

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。

FTP公認 バレトン ソールシンセンス 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