

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

マッサージ&ストレッチ

※予約開始は、令和8年7月4日(土) 午前10時から電話又は直接受付へ

7月14、21、28日 火曜日

8月 4、18、25日 火曜日

9月 8、15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 各回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。

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:申込み 一つ森コミュニティ体育館

Tel 018-831-8300