

健康運動教室 参加者募集！

普段運動する機会の少ない人高齢者対象です。

気軽にできるストレッチや筋トレで

運動能力の低下を防ぐとともに健康な身体をつくりませんか？

日時：令和6年度10月～12月（詳細下記）

受付：9：45～ レッスン 10：00～11：15

会場：茨島体育館（2階体育館）

サブアリーナ（CNAアリーナ★あきた）

内容：健康有酸素運動（簡単な軽運動、筋トレやストレッチ等）

対象：一般市民の方

持ち物：内ズック、タオル、飲料

参加費：無料

【10月～12月】教室スケジュール（毎回月曜日）

10月	21日 茨島体育館	28日 茨島体育館
11月	11日 茨島体育館 25日 茨島体育館	18日 茨島体育館
12月	2日 茨島体育館 16日 サブアリーナ	9日 サブアリーナ

申込：特定非営利法人スポーツクラブあきた

TEL：018-828-8676

予約：平日9時～17時（電話予約）

主催：秋田市

生き生き健康スポーツ教室 参加者募集!

運動不足・身体を動かしたい方
気軽に出来る運動教室で
運動能力の低下・向上に向けて、一緒に健康づくりしませんか?

日時：令和6年度10月～12月（詳細下記）
受付：9：45～ レッスン 10：00～11：15
会場：茨島体育館（2階体育館）
サブアリーナ（CNAアリーナ★あきた）
内容：健康有酸素運動（簡単な軽運動、筋トレやストレッチ等）
対象：一般市民の方
持ち物：内ズック、タオル、飲料
参加費：無料

【10月～12月】教室スケジュール（毎回木曜日）

10月	3日	茨島体育館	17日	茨島体育館
	24日	茨島体育館	31日	茨島体育館
11月	7日	茨島体育館	14日	茨島体育館
	21日	茨島体育館	28日	茨島体育館
12月	5日	茨島体育館	12日	茨島体育館
	19日	サブアリーナ		

申込：特定非営利法人スポーツクラブあきた
TEL：018-828-8676
予約：平日9時～17時（電話予約）
主催：秋田市

親子なかよし体操教室2・3歳児 参加者募集!

親子で楽しむ運動と遊びの教室で、コミュニケーションを深め、
子供の健康のための体力づくりを一緒にしませんか？

日 時: 令和6年度10～11月(詳細下記)
受 付: 9:45～ レッスン10:00～11:00
会 場: CNAアリーナ☆あきた(多目的)
内 容: 親子がペアとなった運動・遊び等
持ち物: 内ズック・タオル・飲料
参加費: 無料

10～11月分☆教室スケジュール(毎回火曜日)

10月	1日(多目的)	15日(多目的)
11月	12日(多目的)	

申 込: 特定非営利法人スポーツクラブあきた
TEL: 018-828-8676
平日9時～17時(電話予約受付)

主 催: 秋田市



親子なかよし体操教室4・5歳児 参加者募集！

親子で楽しむ運動と遊びの教室で、コミュニケーションを深め、
子供の健康のための体力づくりを一緒にしませんか？

日 時：令和6年度10～11月（詳細下記）
受 付：14:45～ レッスン15:00～16:00
会 場：CNAアリーナ☆あきた（多目的）
内 容：親子がペアとなった運動・遊び等
持ち物：内ズック・タオル・飲料
参加費：無料

☆10～11月分☆教室スケジュール（毎回水曜日）

10月	2日（多目的）
11月	20日（多目的）

申 込：特定非営利法人スポーツクラブあきた

TEL：018-828-8676

平日9時～17時（電話予約受付）

主 催：秋田市