

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6月～9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

【6月～9月】教室スケジュール（毎月曜日）

6月	10日	茨島体育館	17日	茨島体育館
	24日	茨島体育館		
7月	1日	サブアリーナ	8日	サブアリーナ
	22日	サブアリーナ	29日	茨島体育館
8月	5日	茨島体育館	19日	サブアリーナ
	26日	茨島体育館		
9月	2日	サブアリーナ	30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6月～9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

【6月～9月】教室スケジュール（毎回木曜日）

6月	20日 茨島体育館	27日 茨島体育館
7月	4日 茨島体育館 25日 茨島体育館	11日 茨島体育館
8月	1日 サブアリーナ 29日 サブアリーナ	22日 茨島体育館
9月	26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6～9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

☆6～9月分☆教室スケジュール（毎回火曜日）

6月	18日（多目的）	25日（多目的）
7月	2日（多目的）	16日（多目的）
8月	27日（多目的）	
9月	3日（多目的）	24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6～9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

☆6～9月分☆教室スケジュール（毎回水曜日）

6月	19日（多目的） 26日（多目的）
7月	3日（多目的） 10日（多目的）
8月	7日（サブアリーナ）
9月	4日（多目的） 18日（多目的） 25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