

# 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1月～3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

## 【1月～3月】教室スケジュール（毎回木曜日）

1月	16日	茨島体育館	23日	サブアリーナ
	30日	茨島体育館		
2月	6日	茨島体育館	13日	サブアリーナ
	20日	サブアリーナ	27日	サブアリーナ
3月	6日	茨島体育館	13日	茨島体育館
	27日	茨島体育館		

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

# 冬期スポーツ教室 参加者募集！

冬期間身体を動かす機会の少ない人、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1月～3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

## 【1月～3月】教室スケジュール（毎回火曜日）

1月	7日 茨島体育館	14日 サブアリーナ
	21日 サブアリーナ	28日 茨島体育館
2月	4日 茨島体育館	18日 サブアリーナ
	25日 サブアリーナ	
3月	4日 茨島体育館	11日 茨島体育館
	25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

