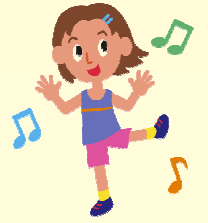




主催：(公財)秋田市総合振興公社

健康教室のご案内



無料の健康教室を開催いたします

～7月の日程～

◆バレトンレッスン 7月 10日 火曜日

◆バレトンレッスン 7月 17日 火曜日

7月の予約

7月 3日 AM9:00～予約開始

～8月の日程～

◆バレトンレッスン 8月 7日 火曜日

◆バレトンレッスン 8月 21日 火曜日

◆バレトンレッスン 8月 28日 火曜日

8月の予約

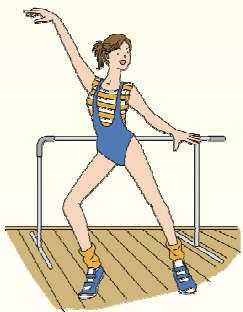
7月 30日 AM9:00～予約開始

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 11:00～12:00

対 象 18歳以上の方

定 員 各 25名 ※定員になり次第締め切ります。



バレトンレッスンとは・・・

(フィットネス・バレエ・ヨガ)3つそれぞれの要素を組み合わせた

全身のコンディショニングワークアウトです！

メリハリがあるのに動きがとってもシンプルで簡単！

エアロビクスやダンスと違って、激しくないのに汗びっしょり！

全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上を期待できます！

※裸足で行います

講師：石井 かす美

FTPジャパン公認バレトン・ソウルシンセシスインストラクター

(財)日本体育協会公認スポーツプログラマー

お問合せ:予約 一つ森コミュニティ体育館

TEL 018-831-8300