



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

★リラクゼーションストレッチ★

～9月の日程～

9月 5日 水曜日

9月の予約

9月 19日 水曜日

8月28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 10:30～11:30

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。

持ち物 飲料水・汗ふきタオル・ヨガマット(バスタオルでも可)



ゆっくりとした呼吸で無理なくストレッチを行い、
全身の筋肉をほぐし、身体の中からリラックスします。
そのほか、骨盤調整やコアトレーニングを行います。
※裸足で行います。

(一財)日本コアコンディショニング協会ペーシクインストラクター
(財)日本体育協会公認スポーツプログラマー

講師：石井 かす美

お問合せ:予約 一つ森コミュニティ体育館

TEL 018-831-8300