



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

★セルストレッチ&コアトレーニング★

～10月の日程～

10月 10日 水曜日

10月の予約

10月 24日 水曜日

9月26日 AM9:00～予約開始

～11月の日程～

11月 7日 水曜日

11月の予約

11月 21日 水曜日

10月24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)



腹式呼吸を取り入れ、自律神経を整えながら
ストレッチをしていきます。
骨盤調整やコアトレーニングも取り入れた
レッスンです。
※裸足で行います。

(一財)日本コアコンディショニング協会ベーシッ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