

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

4月～6月の日程 (全9回コース)

※予約開始は、4月1日(水) 午前10時から電話又は

直接受付へ

- ◆セルストレッチ&マッサージ1回目 4月8日 水曜日
- ◆セルストレッチ&マッサージ2回目 4月15日 水曜日
- ◆セルストレッチ&マッサージ3回目 4月22日 水曜日
- ◆セルストレッチ&マッサージ4回目 5月13日 水曜日
- ◆セルストレッチ&マッサージ5回目 5月20日 水曜日
- ◆セルストレッチ&マッサージ6回目 5月27日 水曜日
- ◆セルストレッチ&マッサージ7回目 6月3日 水曜日
- ◆セルストレッチ&マッサージ8回目 6月10日 水曜日
- ◆セルストレッチ&マッサージ9回目 6月17日 水曜日

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 20名 ※定員になり次第締め切ります。

※当日は動きやすい服装で飲料水、汗拭きタオル、ヨガマット又は大判タオルを用意してください

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おこないます。

骨盤調整やコアトレーニングも取り入れたレッスンをおこないます。

※裸足で行います。

(一財)日本コアコンディショニング協会認定パーソナルインストラクター

(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