

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、8月の日程～ (全6回コース)

※予約開始は、6月23日(火) 午前10時から電話又は直接受付へ

- ◆バレトン&セルストレッチ1回目 7月7日 火曜日
- ◆バレトン&セルストレッチ2回目 7月14日 火曜日
- ◆バレトン&セルストレッチ3回目 7月21日 火曜日
- ◆バレトン&セルストレッチ4回目 8月4日 火曜日
- ◆バレトン&セルストレッチ5回目 8月18日 火曜日
- ◆バレトン&セルストレッチ6回目 8月25日 火曜日

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 11:00～12:00
対 象 18歳以上の方
定 員 15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、汗拭きタオルを用意してください

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。

※今回は椅子を使用しますので、膝や腰に不安のある方も安心してお申し込みください。

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