

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 (全2回コース)

※予約開始 6月29日(火) 午前10時より電話にて申し込みください

◆チェアバレトン&マッサージ1回目 7月14日 水曜日

◆チェアバレトン&マッサージ2回目 7月21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 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、汗拭きタオル、飲み物を用意してください

前半は、運動が苦手な人でも、汗がかける！といわれてるバレトンで筋力、柔軟性、心肺機能を高め、後半はストレッチで、体のケアを行います。椅子に座って行うので、膝、腰が痛い人でも大丈夫です。

※裸足で行います。

FTPジャパン公認 バレトンソールシンセシスインストラクター
(一財)日本コアコンディショニング協会公認ベーシックインストラクター

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