

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

6月の日程 (全2回コース)

※予約開始は、5月23日(月)午前10時から電話又は直接受付へ

## ◆フローピラティス◆ (2回コース)

1回目 6月 7日 火曜日

2回目 6月14日 火曜日

コロナウイルス感染症によりレッスンが中止になる場合があります

**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～正午  
**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。

※当日はマスク着用で、動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマットを用意してください。

フローピラティスとは、ピラティスの動きを音楽に合わせて流れるように、振付けたオリジナルエクササイズです。

秋田では、初エクササイズとなります。

(一財)日本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  
PILATES TRAINERS 公認 フローピラティスインストラクター

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