



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

9月の日程 (全2回コース)

※予約開始は、8月22日(月)午前10時から電話又は直接受付へ

## ◆バレトンレッスン◆ (2回コース)

1回目 9月 6日 火曜日

2回目 9月13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。

バレトンとはフィットネス・バレエ・ヨガの要素を融合したエクササイズです。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。関節に負担をかけにくく、簡単でシンプルな内容なので、初心者でも安心してチャレンジできます。※裸足で行います。

(公財)公認 スポーツプログラマー

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

**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**

