

主催：秋田市教育委員会生涯学習室（青少年教室）

体幹トレーニングで体を鍛えよう

体力に応じてできる体幹トレーニングを実施し
体幹を鍛え健康な体を手に入れませんか

日時 令和2年8月27日・9月10日（木曜日）
午後7時から午後8時30分まで

会場 中央市民サービスセンター 多目的ホール（秋田市役所3階）

内容 体力に応じて取り組める体幹トレーニングを実施する

対象 39歳までの方を優先します

定員 先着20人

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、飲み物

トレーニングシューズ、汗ふきタオル、筆記用具

講師 吉田康平氏

セントラルスポーツクラブ24 秋田土崎店 副店長

受付期間：8月11日（火曜日）から定員になり次第終了

問合せ・申込み

秋田市教育委員会 生涯学習室 電話 018-888-5810

午前8時30分から午後5時15分まで（8月11日は正午から受付開始）

「青少年教室」のホームページをご覧ください。

URLは <https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/shakai-shogai/1008476/1008604.html>

「秋田市トップページ」→「広報ID検索」→「1008604」と入力→「青少年教室」

※ 新型コロナウイルスの影響等により中止となる場合があります
※ 参加の場合は、マスクをお持ちくださるようお願いいたします

