

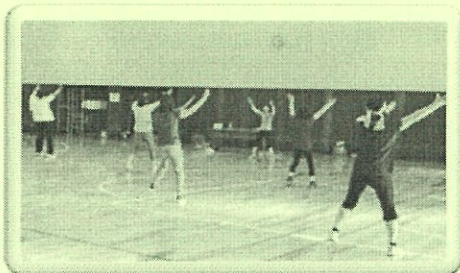
県立体育館主催

ソフトエアロビクス教室

～参加者募集中！～

開催期日：9/1(火)・8(火)・15(火)・24(木)・29(火)
10/6(火)・13(火)・20(火)・27(火)
11/5(木) <全10回>

受付期間：8/3(月)～8/28(金)



音楽に合わせてエクササイズ運動
を楽しみながら有酸素運動の習慣化
を促すことにより、健康の維持増進
を図る事を目的とした楽しい教室です！

- ・ 時間 13:30～14:45
- ・ 対象 一般(定員15名)
- ・ 会場 県立武道館 小道場
- ・ 講師 奈良 久美子先生
日本コンディショニング協会(NCA)
コンディショニングインストラクター
- ・ 参加料 **6,000円**



教室の主な内容

- ☆ コンディショニング
- ☆ ウォーミングアップ
- ☆ エクササイズ
- ☆ クーリングダウン

コンディショニングとは

体の調子を整えて
運動しやすい状態を
作ることを指します

■■ 申込 ■■



一般財団法人
秋田県総合公社

県立体育館事務所

〒010-0974 秋田市八橋運動公園1-12

☎ 018-862-3782

県立武道館事務所

〒010-1623 秋田市新屋町字砂奴寄2-2

☎ 018-862-6651