

# 令和6年度 秋田県立武道館

## 健康応援教室!

武道館の大道場で、無理なく楽しく健康維持と  
体力づくりをしましょう!

開催期間：令和6年10月～令和7年3月 合計18回

場所：県立武道館「大道場」

時間：13:30～(70分程度)

参加料：1回500円

(当日受付に納めてください)

定員：100名程度

対象：一般

指導者：外部インストラクター

### 内容

3つのテーマを設けて  
日替わりの運動

- (1)整うトレーニング
- (2)めいはいエクササイズ
- (3)燃える!有酸素運動

### 持ち物

室内用シューズ  
タオル  
飲み物

あなたの笑顔をサポートします!

お問い合わせ先  
一般財団法人秋田県総合公社 武道館事務所

TEL: 018-862-6651



一般財団法人  
秋田県総合公社

