

womanエクササイズ

参加者募集!

女性対象、お子さん連れ可(保育スタッフ無し)の教室です。
ダンスエクササイズの有酸素運動や筋トレ、ストレッチ等で、ストレス発散! 担当インストラクターは、佐藤時子先生です☆(代行あり)

月	日	会場
4月	18日、25日	印なしは、 茨島体育館 柔剣道場
5月	9日、16日、 23日 、30日	
6月	6日、13日、20日、 27日	 市立体育館 サブ
7月	4日、11日、 18日 、 25日	
8月	1日、8日、22日、29日	 秋田市中心 サービスセンター 「センタース」 多目的ホール
9月	5日、12日、 19日 、26日	
10月	3日、10日、17日、24日、31日	
11月	7日、 14日 、21日、28日	
12月	5日、12日、19日	

○全火曜日 午前10時~11時 ○参加費600円/回

○運動しやすい服装、内靴、タオル、飲料等

○お子さんに関するケガ・トラブル等の補償、対応はいたしかねます。

○妊娠されている方の参加は、ご遠慮ください。

★ブログはこちら <http://sportsclubakita.blog.fc2.com/>

 「スポーツクラブあきた」でfacebookやっています。

運営 NPO法人スポーツクラブあきた

TEL:018-828-8676 (月~金9:00~17:00)