

主催 秋田県広域スポーツセンター 共催 秋田市

リフレッシュ体操



体力に自信がない方や、病気後のリハビリ運動に適します。
焦らずに、ご自分のペースで、運動を再開するチャンス！
歌謡曲等を聴きながら、一緒に楽しく身体を動かしましょう。

2012年1月・2月スケジュール

1月12日(木)、16日(月)、26日(木)、30日(月)

2月9日(木)、13日(月)、23日(木)、27日(月)

10時半～11時半(10時から受付開始です)

会場 ウェスター3階 洋室4(秋田市新屋)

参加費 キャンペーンにより1回500円(通常700円)

ストレッチ、簡単な筋力トレーニング、青竹踏み、ステップマットを使用し、全身の機能回復運動に取り組みます。写真の運動は、筑波大学で研究された秋田県初のプログラムとなります！

主管/NPO法人スポーツクラブあきた(総合型地域スポーツクラブ)
事務局/TEL 018-828-8676 (平日対応)

※用具に限りがありますのでお申込みが必要となります。