

令和7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7年4月～令和8年3月
合計36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
(当日受付で納めてください)

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

基本的なストレッチ
筋力トレーニング
有酸素運動等

持ち物

室内用シューズ
タオル
飲み物

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



あなたの笑顔をサポートします!

一般財団法人
秋田県総合公社

