

リフレッシュウォーキング

金曜日

10:00～11:30



お申込みは加古川運動公園陸上競技場窓口まで！！

**ウォーキングを中心にストレッチや体力測定
筋力トレーニングなど皆で楽しく身体を動かそう！！**

日 程 10/4・11・18 11/1・8・22・29
12/6・13・20

場 所 陸上競技場

定 員 50名(先着順)

受講料 4,000円(全10回)

対 象 20歳以上

持ち物 運動出来る服装・飲料水・タオル

場所や日程は変更になる場合がございます。
予めご了承ください。

加古川運動公園陸上競技場
〒675-0047
加古川市西神吉町鼎1050
TEL 079-433-2662
FAX 079-434-2322