

# リフレッシュウォーキング

**金曜日**

**10:00~11:30**

**講師**



**御室 博臣**

**お申込みはフロントまで!!!**

ウォーキングを中心にストレッチや体力測定  
グラウンドゴルフなど皆で楽しく身体を動かそう!!

<b>日 程</b>	7/6・13・20 8/3・10・24・31 9/7・14・21
<b>場 所</b>	陸上競技場
<b>定 員</b>	50 名
<b>受講料</b>	4,000円(全10回)
<b>対 象</b>	20歳以上
<b>持ち物</b>	運動出来る服装・タオル・飲料水