

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!!

日 程	4/6・13・20・27 5/11・18 6/1・15・22・29
場 所	陸上競技場
定 員	50 名
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・タオル・飲料水