

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

**お申込みは電話、
又は加古川市立総合体育館フロントまで！！**

**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 10/5・12・19 11/2・9・16・30
12/7・14・21

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

加古川市立総合体育館
〒675-0047
加古川市西神吉町鼎1010
TEL 079-432-3000
FAX 079-431-5700