

# リフレッシュウォーキング

**金曜日**

**10:00~11:30**

**講師 二宗 茂行**



**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** 7/5・12・19 8/2・16・23・30  
9/6・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** 運動できる服装・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