

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・15・29
12/13・20・27

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