

健康ウォーキング教室

～ 歩く人。～



実 施 日 時				定 員
平成30年	2月	2日(金)	13:00~14:20 (80分)	10人
平成30年	2月	9日(金)		
平成30年	2月	16日(金)		
平成30年	2月	23日(金)		

<対 象> 15歳以上(中学生は除く)

<参 加 費> 3,000円(全4回)

<申 込 方 法> 受付を1月19日(金)の12:30から二ノ切温水プール会議室で行います。
12:30時点で一度締め切ります。定員を超える申込者数の場合は抽選とします。

<注 意 事 項> 動きやすい服装や帽子、運動靴をご準備のうえご参加お願いいたします。
欠員があれば開催当日まで受付いたします。受講料納入後の返金はいたしかねます。
お子様をギャラリーに待たせて教室に参加することはできません。体調が悪い場合は無理をしないようにしてください。施設内での怪我は応急手当のみとさせていただきます。

<内 容> 二ノ切池公園やウォーキングコースを歩くだけでなく
歩くために必要な筋力や柔軟性を補うためのトレーニングを行います。

<お 問 合 せ> 公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体
豊中市東豊中町5-37-1 Tel.6848-8781