

# 健康ウォーキング教室 ～ 歩く人。～



実施日時				定員
平成30年	3月	2日(金)	13:00~14:20 (80分)	10人
平成30年	3月	16日(金)		
平成30年	3月	16日(金)		
平成30年	3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2月16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> ニ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