

わこう 太陽と緑を感じながら

ウォーキング教室

2025年

担当講師: 小倉安代(健康運動指導士)

初心者の方も安心してご参加いただけます♪

3/1(土) 10:00~11:30

【ご案内】

- ・屋内で姿勢チェックやエクササイズウォーキングを行い、その後樹林公園内を歩きます
- ・雨天時は、全て和光市総合体育館(サフアリーナ)での受講となります



歩くは動作の基本
正しい歩き方を身につけ
ココロも身体も
軽やかに!!

参加対象: 18歳以上

持ち物: タオル、飲み物、上着、
動きやすい服装、運動靴(屋内用・屋外用)

集合場所: 和光市総合体育館サフアリーナ

2/1(土)より受付開始

参加費: 500円(税込)

定員: 先着40名

直接、体育館受付に受講料を添えて
お申し込みください

申し込み時の個人情報 は本イベントの運営のみ
使用し、他の目的では使用致しません



主催 和光市総合体育館
(セイカスポーツセンター・グリーン工房共同事業体)

共催 和光樹林公園パートナーズ

お問合せ

和光市総合体育館 048-462-0107