

わこう 太陽と緑を感じながら ウォーキング教室

2024年

担当講師: 湊脇由美(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♪

3/9(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、
そのあと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

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

屋内靴、屋外靴(どちらも必要です)

集合場所: 和光市総合体育館サフアリーナ

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!!



2/10(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に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

