

# ウォーキング& スロージョギング教室

効率よく歩く・走る  
ための身体の使い方を  
練習しましょう。  
ウォーキングのみの  
参加も大歓迎です！

有酸素運動で  
身体を  
温めよう！



室内だから  
雨でも安心！



効果的な  
ストレッチも  
紹介します

- 開催日時** 1月17日、24日、3月6日、13日  
すべて水曜日 10:45~11:45
- 開催場所** 中央体育館 アリーナ
- 対象** 18歳以上の人(50人)
- 持ち物** 体育館シューズ、飲み物、タオル、防寒着
- 申し込み** 予約は不要です。当日受講料500円持参でご来館ください。
- その他** 「スポーツ教室のきまり」をご覧ください。  
受講生用の駐車場はございません。  
近隣の有料駐車場をご利用ください。

