

☆石ヶ谷公園☆

ウォーキング & エクササイズ講習会

【日 時】平成 26 年 12 月 23 日(火・祝) 10:00~11:30 雨天決行

※ただし、8:00 時点で明石市に警報発令時は中止。ホームページ、フェイスブックでご確認ください。

【場 所】石ヶ谷公園・明石中央体育会館 ※集合場所:明石中央体育会館 1 階ロビー

【参加料】1 人 800 円(保険料・トレーニングルーム初回講習会料込)

【対 象】20 歳以上の男女

【持ち物】体育館シューズ、ジョギングシューズ、写真(トレーニング初回講習受講証作成に必要:2.5×2cm スナッフ写真可)

※雨天時は傘が必要です。

【プログラム】

Step1 野外活動広場にてウォーキング指導 コツをわかりやすく指導します

Step2 健康づくりのポイントをやさしく指導 自宅で継続して行えるストレッチなどのフィットネス解説と実践

Step3 トレーニングルームでエクササイズ トレーニング機器を使用し個人でも継続できるメニューをわかりやすく説明します

【申込期間】平成 26 年 12 月 16 日(火)~21 日(日) ※先着 20 名

【申込方法】体育会館事務所窓口または電話(078-936-6621)にて受付

【特 典】明石中央体育会館トレーニングルーム初回講習会を受講したこととなり、修了証を発行します。受講後、トレーニングルーム(1 回 500 円)をご利用出来ます。

【問合せ】明石中央体育会館 しんきパーク&スポーツマネジメント共同事業体

〒674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47 TEL:078-936-6621

