

石ヶ谷ステッキDeウォーク教室

～ステッキで素敵に歩きましょう！～

石ヶ谷公園で新教室を開講します！運動効果が高く、視野が広がり転びにくい
メディカルウォーキングポールを使用したウォーキング・運動プログラムです。
歩行チェック・体力測定も行えるのでこの機会に自分の身体について知ることが
できます。ウォーキングを生活習慣として取り入れることで、運動不足解消や
健康維持に繋がります。体力に自信のない方や運動が苦手な方でも大丈夫！
ステッキを使って『素敵』に歩きましょう♪



日 程：3月7日、14日、28日、4月4日 水曜日 計4回
時 間：10：30～12：00
場 所：石ヶ谷公園・会議室1.2
対 象：概ね40歳以上
受 講 料：4,000円(保険料・ステッキレンタル料込)
募集人数：20名 ※申込多数時、抽選
申込期間：平成30年2月1日(木)～15日(木) 必着
申込方法：往復はがき(教室名・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・連絡先)
又は事務所窓口にて(はがき1枚62円必要)
講 師：株式会社セラピット
問 合 せ：明石中央体育会館 TEL 078-936-6621
☎674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47



初心者大歓迎!!
楽しくウォーキングを始めましょう♪



ここから読み取ってね☆
たくさんのご応募お待ちしております!!

明石中央体育会館

検索

