

# リフレッシュウォーキング

**金曜日**

**10:00~11:30**

**講師**



**菅田 玲奈**

**お申込みはフロントまで!!!**

ウォーキングを中心にストレッチや体力測定  
グラウンドゴルフなど皆で楽しく身体を動かそう!!

<b>日程</b>	1/5・12・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16
<b>場所</b>	陸上競技場
<b>定員</b>	50名
<b>受講料</b>	4,000円(全10回)
<b>対象</b>	20歳以上
<b>持ち物</b>	運動出来る服装・タオル・飲料水