

# シェイプアップ・ ウォーキング

運動不足にないがちなこの時期、正しいウォーキング姿勢をマスターして、お手軽にシェイプアップ！ウォーキングの後はストレッチ指導も行います。

- ◆日時 **12月11日(火) 10:00~12:00**
- ◆場所 **がやがや館3階 受付集合、世田谷公園へ移動**
- ◆講師 **河辺幸子(株式会社オーエンス 健康運動指導士)**
- ◆対象 **18歳以上**
- ◆定員 **20名**
- ◆参加費 **500円**
- ◆服装等 **動きやすい服装と運動靴でご参加ください。雨天時は室内でウォーキング教室を行います。水分補給のため、飲み物をお持ちください。**
- ◆申込方法 **事前にお電話(03-6450-7908)か3階受付でお申込みください。定員に達していない場合、当日でも参加可能です。**