

シェイプアップ ウォーキング

ボディラインの引き締めに効果的なウォーキング方法をご指導します。また、自宅でもできるストレッチやトレーニング方法もご紹介します。2回継続のプログラムです♪

- ◆日時 11月13日(水) 及び 20日(水) 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 15名
- ◆参加費 1000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。催行中止の場合を除き、参加費の払い戻しは致しかねますので予めご了承ください。

