



事前予約  
受付中!

- 対象：どなたでもご参加いただけます！
- 定員：30名
- 会場：がやがや館4階 運動室
- 日時：2/7~3/27  
毎週金曜日 11:00~12:30
- 講師：平出 貴子(健康運動指導士)
- 持ち物：動きやすい服装(シューズ不要)、飲み物
- 料金：都度払い 500円/回 + 運動室利用料
- 2カ月ごとにテーマが変わります

2020

# 体質改善プログラム

## 《第六弾》 負担が少ないラクな歩き方エクササイズ

『歩く』という動作は全身運動です。安全かつ効果的に行うために『歩き』を見直してみませんか？  
日々の生活動作をラクにすることにもつながります！

こんな方に  
オススメ



- 歩き方が気になる方
- 長時間疲れずに歩きたい方
- 美しく歩きたい方
- 体をラクにしたい方



### ＜申込み方法・ご案内＞

- ★電話または 3階受付にて事前申し込みを受け付けます。 ☎03-6450-7908
- ★定員になり次第、申し込みは締め切ります。
- ★空きがある場合のみ、当日参加が可能です。
- ★お支払い後の返金は致しかねますので予めご了承ください。
- ★券売機にて特別プログラム券と運動室利用券をご購入ください。
- ★がやがや館を初めてご利用になる方は、初回に利用者カードを作成いたします。  
住所の記載がある身分証明書をご持参いただき時間に余裕を持ってお越し下さい。



世田谷区立健康増進・交流施設



世田谷区立 健康増進・交流施設 せたがや がやがや館  
指定管理者：株式会社 オーエンス