リフレッシュウォーキング

金曜日

10:00～11:30

お申込みは加古川運動公園陸上競技場窓口まで！！

ウォーキングを中心にストレッチや体力測定
筋力トレーニングなど皆で楽しく身体を動かそう！！

日　程	10/2・9・16・23　11/6・13・20・27 12/4・18
場　所	陸上競技場
定　員	50名（先着順）
受講料	4,000円（全10回）
対　象	20歳以上
持ち物	運動出来る服装・飲料水・タオル

SHOWAグループ陸上競技場
〒675－0047
加古川市西神吉町鼎1050
TEL　079－433－2662
FAX　079－434－2322