



いきいき 2024.5.8(WED) ウォーキング

公園にあるフェンスに囲まれたホイールコース、
パンプトラックさむかわの中を歩きます。
少しあるきにくいコース内を歩き方を意識しながらウォーキング！
足腰鍛えていきいき元気に過ごしましょう！
ウォーキング前後のストレッチも実践。

※動きやすい服装・汚れてもいい外履きでお越しく下さい。
※雨天時武道場床で開催、室内履きをお持ちください。

事前申し込み受付中

時間 10:45-11:45 (10:30集合) 講師 原田
定員 10名 参加費 500円(税込)

