

ハルディックウォーキング講座



- ◎体の90%の筋肉を使う全身運動
- ◎短時間でも効果的な有酸素運動
- ◎誰でも簡単に始められます！

日時 : 5月24日(火) 10:00~11:30

場所 : KANI ウォーキングマップ 川と寺シリーズ

④「ロマンのまち 久々利」コース

久々利地区センターからスタートします。

※雨天時は久々利地区センターで歩き方講座

講師 : (株)日比野スポーツ

定員 : 10名(先着順)

参加費 : 無料

持ち物 : 水分補給用飲み物、マスク

※歩きやすい服装・靴でご参加ください。

※ポールは地区センターで準備いたします。

申込締切 : 5月17日(火)



* 講座のお問合せ・お申込みは、久々利地区センター64-1120まで

* 講座は新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止することがあります。

中止する場合は、申込みをされた方に直接ご連絡いたします。