

しっかりウォーキング& のんびりジョギング

秋が深まる世田谷公園でトレーナーと一緒にトレーニングしませんか？

室内ではストレッチ、ウォーキングやジョギングの姿勢作り、自宅で出来るトレーニング方法を指導いたします

日時 **11月9日（火）10:00～12:00**

※雨天の場合11/16（火）

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 20名

参加費 500円

♪持ち物 マスク・飲み物・タオルなど

※外を歩くときには両手が空くようにリュックやウエストポーチがあると便利です

♪服装等 動きやすい服装（伸縮性のあるズボン）と運動靴

◆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

※11/16も雨天の場合、室内で実地いたします

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**

