

秋のウォーキングエクササイズ



IN 世田谷公園

秋が深まる世田谷公園でトレーナーと一緒に運動しませんか？
室内ではストレッチやウォーキングの姿勢作り、自宅で出来る簡単な
トレーニングなどを指導いたします

運動プログラム土曜日隔週の
〈バランスUPウォーキング〉
田中トレーナーが担当します！



日時 **11月19日(土)10:00~12:00**

雨天の場合は1時間レッスン室内での運動になります

場所 **がやがや館3階 B会議室・世田谷公園へ移動**
講師 **田中智宏(株式会社オーエンス 健康運動指導士)**
対象 **18歳以上**
定員 **15名**
参加費 **500円**
持ち物 **飲み物・タオルなど。**

※外を歩くときには両手が空くように小さいリュックや
ウエストポーチがあると便利です。
感染予防対策としてマスクやネックゲイターなどを着用
してご参加ください。

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階受付でお申し
込み下さい。最少催行人数4名(3名以下は催行不可)**

世田谷区立健康増進・交流施設



申込受付中! お申し込み、お問い合わせは、3 F 受付、またはお電話で。
せたがや がやがや館 TEL: 03-6450-7908

