

健康ウォーキング

効果的に歩くポイントを習得しましょう。

10 / (月)
16

がやがや館 運動室責任者 健康運動指導士

講師 高久和之

会場 3階 交流室 ⇒ 世田谷公園 ⇒ 交流室

【雨天の場合は室内での運動になります】

時間 10:00 ~ 12:00

対象 18歳以上

定員 12名

参加予約 ご来館か電話にて、3階窓口で予約下さい。

参加費 500円(当日、直接3階窓口にて納金ください。)

※ 持ち物
飲み物・マスク(任意)・タオル等

※ 更衣室はございません。動きやすい服装と運動靴でご参加ください。

※ 大きな荷物はお控えください。ロッカーのご用意はありますが鍵はございませんので貴重品は各自お持ちください。



世田谷区立 健康増進・交流施設
せたがや がやがや館
東京都世田谷区池尻 2-3-11 3階
TEL: 03 - 6450 - 7908

【アクセス】

電車: 池尻大橋駅 南口・東口から各徒歩7分

バス: 池尻バス停から徒歩6分

【お問い合わせ】 TEL 03-6450-7908

【HP】 <https://www.gayagayakan.jp>

【FB】 <https://www.facebook.com/gayagayakan/>

指定管理者 株式会社 オーエンス

世田谷区立健康増進・交流施設

