



戸吹スポーツ公園

10月 戸吹健康プログラム

インストラクターが丁寧に指導します。初心者も安心してご参加ください！

ハルティックウォーキング ～健康ウォーキング～

開催日：10月1日(日)
時間：10:00～11:15
定員：15名（18歳以上）



太極拳教室 ～全身運動で持久力アップ～

開催日：10月21日(土)
時間：10:00～11:30
定員：10名（18歳以上）



太極拳教室のみ土曜日開催です。
(毎月第3土曜日)

さわやかグリーンヨガ ～太陽の下でリフレッシュ～

開催日：10月8日(日)・22日(日)
時間：両日共に10:00～11:15
定員：10名（18歳以上）



月2回開催(第2、第4日曜日)

あなたのみちを、
あるけるまち。
八王子

主催 スポーツコミュニティ戸吹
TEL 042-691-2288
FAX 042-696-3320
ホームページ <http://tobuki-sp.jp>