



# アウトドアフィットネス

レッツ・エンジョイ・フィットネス！ 初心者大歓迎！

## 1

## さわやかグリーンヨガ ～芝生の上でリフレッシュ～

開催日：7月7日・21日

時間：各日曜日 11:15～12:30

定員：両日15名 \*参加資格18歳以上



女性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！！



## 2

## ノルディックウォーキング ～緑感じてウォーキング～

開催日：各日曜日

7月7日・14日・21日・28日

時間：各日9:30～10:45

定員：各日 15名

\*18歳以上



## 3

## 親子ボルダリング

～ボルダリング・ファミリー集合！

開催日：7月28日(日)

時間：11:15～12:30

定員：5組10名

\*18歳以上の保護者と小学生



## 4



## KIDSボルダリング

開催日：7月14日(日)

時間：11:15～12:30

定員：10名 \*小学生のみ



参加資格(プログラム番号表記)

- ①・② 18歳以上
- ③ 18歳以上の保護者と小学生
- ④ 小学生のみ

お問合せ先 ☎ 042-691-2288

FAX 042-696-3320

主催：指定管理者 スポーツコミュニティ戸吹