



戸吹健康プログラム

ハルディックウォーキング & ケアストレッチ



毎月第1土曜開催！

お気軽に全身運動
始めませんか？

■開催日：3月7日（土）9:00～10:15

■会場：戸吹スポーツ公園 原っぱ広場

★雨天時、真夏と真冬は屋内で実施します★

■対象：18歳以上

■参加費：500円（保険代含む）ポールは100円でレンタルあり

■定員：各日 15名

■申込方法：公園事務所までお電話でお問合せください。

初めての方でもインストラクターが丁寧に指導いたします！