

～ 楽しく歩いて元気に！ ～

ウォーキング教室



～ 参加者募集 ～

- 場 所** ユメックスアリーナ 多目的広場
(雨天時はサブアリーナ)
- 日 時** 4月29日 (月・祝) 14:00～15:30
- 受講料** 550円 (税込・傷害保険料含む)
- 対 象** 18歳以上の方

- 持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル
(雨天時は室内用運動靴)
- 定 員：10名 (先着順)
- 申込開始日：3月11日 (月) 9:00～
ユメックスアリーナ受付または電話で
お申し込みください

～ 内容 ～

ウォーキングをする上で
気を付けたいポイントをお伝えします！！

- 靴の履き方
- 歩行時の姿勢確認
- 正しい姿勢で歩くためのコツ
- 腕の振り方 など



ユメックスアリーナ
(塩尻市総合体育館)
TEL：0263-52-3800



〒399-0704 塩尻市大字広丘郷原1657-2
<https://shisetsu.mizuno/7629>

● 営業時間 9:00～21:00

● 休 館 日 毎月第1・第3火曜日
(火曜日が祝日の場合その翌日)
年末年始(12/29～1/3)