

～ 健康維持を目指そう！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 メインアリーナ
ランニングコース(室内でのプログラムです。)
- 日 時** 1月17日(土) 13:00～14:00
- 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、室内用運動靴
飲み物、タオル

● 定 員：15名(先着順)

● 申込開始日：12月15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
- 姿勢の確認
- 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)