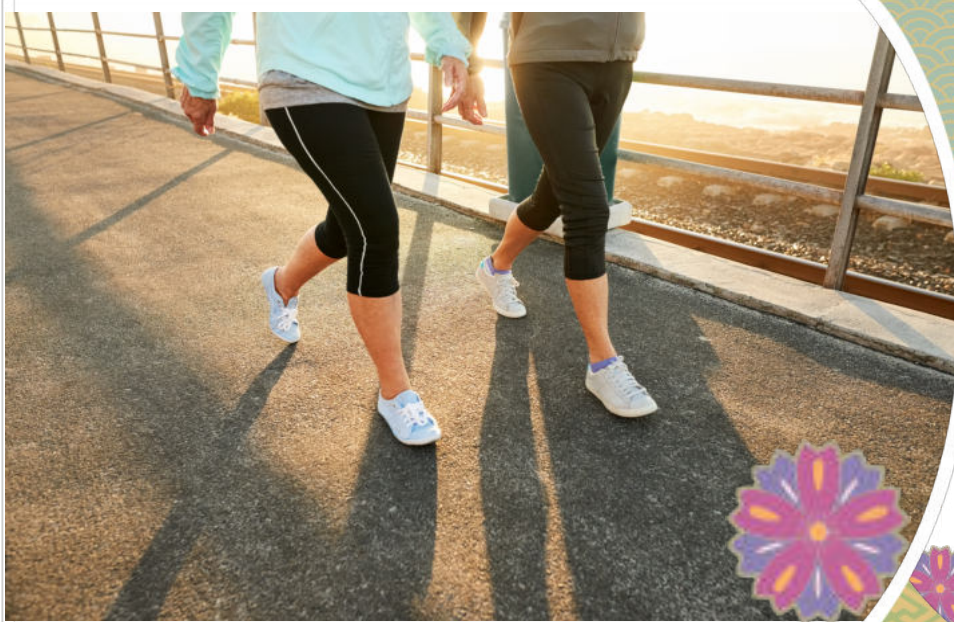


～人生で歩き方を習ったことはありますか?～

# 美ウォーキング



参加申込はこちら!



## 参加者募集中!

- 場 所** 笠岡総合体育館 多目的室
- 日 時** 2月19日(水) 10:00～11:00
- 受講料** 1,100円(税込)
- 対 象** 中学生以上

### ＊内容

猫背・反り腰・O脚や  
ポッコリお腹の人は  
ただ歩いただけでは  
痩せません。  
ウォーキングで使う関節や、  
筋肉のエクササイズを  
おこない正しい歩き方を  
マスターしよう!

- 定員：10名(先着順)
- 持ち物：動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル
- 当日の受付：笠岡総合体育館内トレーニングルーム窓口
- 申込方法：電話予約またはトレーニングルーム窓口にて予約  
申込締切：イベント前日19時まで

※お申込の際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。



イベントに関する  
情報を発信中!  
ぜひHPをチェック♪



笠岡総合体育館内  
ミズノウエルネス笠岡  
TEL：0865-66-5280

〒714-0054 笠岡市平成町63-2  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

●営業時間 平日/9:00～21:00  
土曜/9:00～21:00  
祝日/9:00～17:00

●休館日 毎週日曜日・年末年始