

# ウォーキング教室

ウォーキングを中心にストレッチなど楽しく身体を動かしましょう！  
レッスン終了後、お風呂もご利用いただけます☆

**日 時 11月30日(月) 13:00～15:00**

**※雨天決行、13:00～内容変更有り**

集合場所 : あしや温泉ロビー  
定 員 : 16名(先着順)  
参加料 : 500円 ※保険料込  
対 象 : 20歳以上  
持ち物 : 運動出来る服装

運動靴・タオル・飲料水

※レッスン終了後、温泉をご利用頂けます。  
お風呂セットは各自ご用意ください。

問い合わせ:TELO797-32-0204(あしや温泉)



講師 : 菅田 玲奈

## レッスンの流れ

- ①ストレッチ(ウォームアップ)
- ②姿勢・フォーム指導
- ③実践(ウォーキング)
- ④簡単なトレーニング
- ⑤実践(ウォーキング)
- ⑥クールダウン

芦屋市立あしや温泉:  
指定管理者 株式会社オーエンス



切り取り

講座名	ウォーキング教室		
氏名		NO	
住所			
連絡先			
年齢		性別	

※いただいた個人情報は、講座受付のためにのみご使用させていただきます。 受付者: