

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21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



講師 : 菅田 玲奈

※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:TEL0797-32-0204(あしや温泉)

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

