

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18日(土) 13:00～15:30

※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、入浴料込み

対 象:20歳以上

持ち物:運動出来る服装、運動靴、タオル

※飲み物はこちらで用意します。

※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。

お問い合わせ:0797-32-0204(あしや温泉受付)

プログラム

- ①健康体操
- ②ストレッチ(ウォームアップ)
- ③姿勢・フォーム指導
- ④実践(ウォーキング)
- ⑤簡単なトレーニング
- ⑥実践(ウォーキング)
- ⑦クールダウン



講師:菅田 玲奈



芦屋市立あしや温泉
指定管理者 株式会社オーエンス