

出張運動教室!



ウォーキング教室 ～健脚を目指して～

3月24日（月）10:00～11:30

小雨決行 ※中止の場合は当日9:00までに当施設ホームページに掲載します。

健康プラザを飛び出して平尾地区で

ウォーキング教室を開催します!

歩く距離は気軽な約2 km.

正しい姿勢、膝に優しい歩き方、健脚を支える筋トレやストレッチ、正しい靴の履き方もお教えします。

対象：30歳以上

参加費：500円（飲み物付き）

集合場所：平尾近隣公園のびのび広場前

定員：20名（先着順）

申込：窓口、電話、QRコード

申込期間：3月2日13時～3月21日

問合せ：オーエンス健康プラザ

〒206-0801 稲城市大丸1171
TEL:042-370-2280

※写真はイメージです。



※コースは場合により変更になる可能性があります。

お申込みQR

