

健康ウォーキング講座

主催：細江総合体育センター指定管理者 東海ビル管理株式会社

正しい歩き方を身につけ、運動に効果的な
歩き方を学べます。少しの工夫で改善できます。
普段運動不足な方も安心な内容です。
複数参加で効果倍増です。
お気軽にご参加ください。



健康運動指導士

講師：平野真里 先生

- 開催日時：平成30年10月12日（金）、11月9日（金）
9時30分～11時00分まで
- 会場：芝生広場・体育館またはミーティング室
- 定員/対象：15名（先着順 最少催行人数5名）
- 受講料：750円/回
- 持ち物：運動のできる服装・室内・屋外シューズ・タオル・飲物
- 申込/問合せ：直接細江総合体育センター窓口、
またはFAX・メールにて下記の受講申込書の必要事項を
ご記入の上、お申し込みください

細江総合体育センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

浜松市北区細江町中川 2736 番地

TEL/FAX：053-522-1722 メール：hosoetaiku@birukan.com

-----キリトリ-----

細江総合体育センター『ウォーキング』

受講申込書

受講者氏名：

申込日 年 月 日

参加日ハ○を 10/12・11/9

電話番号： - -

年齢： 歳 性別： 男 ・ 女

緊急連絡先： - -

住所：〒 -