



9月に続いて
今回は中級編!

歩き方教室 ～中級編～

初級編のおさらいから始めますので
今回からの参加でも大丈夫♪
少し長く歩いたときに、
けがなく安全な歩き方をわかりやすく学べます。



- 開催日時 2022年 11月 25日 (金) 10時～11時 1dayレッスン
- 講師 特定非営利活動法人 スポーツクラブ1994代表 清水 貴史
【資格】 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)のパーソナルフィットネストレーナー(PFT)・
シニアフィットネストレーナー (SFT) ・日本スポーツ協会(JSPO)のスポーツプログラマー
- 対象 16歳以上の方
- 募集 10名程度
- 場所 門沢橋コミュニティセンター 2階 レクリエーション室
- 服装 動きやすい服装、室内用運動靴 (かかとのあるもの)
持物 汗拭きタオル、水分補給できる飲み物、マスク
- 参加費 600円 (税込み)
- 申込受付 2022年 10月 17日 (月) 初日は電話にて先着順
申込受付時間 10時～19時まで
- お問い合わせ 海老名市立門沢橋コミュニティセンター 046-238-4773

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、急遽中止・変更の可能性がございます。予めご了承下さい。