

正しいフォームを身につけよう！ ウォーキング教室



イベント詳細

- 場 所** 小山市立体育館
- 日 時** 9月17日（水）10:30～12:00
*雨天等で中止する場合がございます
- 受講料** 800円(税込)
- 対 象** 16歳以上

定員 / 20名(先着順)

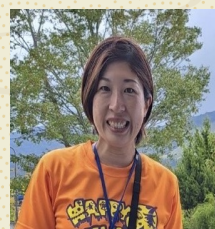
持ち物 / 動きやすい服装、歩きやすいシューズ、飲み物、タオル等を持参してください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします
※教室中に報告書等に使用する写真を撮影させていただきます
※当日8:30時点の天候等で開催の有無を判断いたします

＊ 教室内容

ウォーキングの基礎を習得し、
1～2キロの歩行にチャレンジ！
効果的な体操・ストレッチで
「歩く＝楽しい」を実感しましょう！

＊ 講師紹介



原 満梨絵

〈スポーツ歴〉
器械体操/陸上(やり投げ)
クロスカントリースキー
ドラゴンボート

〈資格〉
・健康運動指導士
・全日本ノルディック・ウォーク連盟上級公認指導員



小山市立体育館
TEL : 0285-28-1250

〒323-0818 栃木県小山市塚崎1408-1
<https://oyama-shiritsutaiikukan.jp/>

- 営業時間 9:00～21:00
- 休 館 日 毎月第2月曜日
(月祝の場合は翌平日)
年末年始