

簡単！はじめての リズムウォーキング教室

2019年1月23日(水)
13:30~14:30



【教室内容】

音楽に合わせて足踏みから行います。
初めての人でも大丈夫です♪
転倒予防、運動不足解消効果も期待できます♪

講師：田中 美千代

一緒に楽しく運動しましょう♪

●受付期間：2019年1月4日(金)～1月22日(火)

●実施場所：宗像市民体育館内 多目的室A B

●参加費：500円 ※当日入金となります。

●定員：30人 ※宗像市民優先となります。

【申し込みについて】

※受付は宗像市スポーツサポートセンターで行います。(電話受付可)

※定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。

※お休みされた日の補講日はありませんのでご了承ください。

教室当日は、動きやすい服装、タオル、室内シューズ、飲み物をご持参ください。

問い合わせ先：宗像市スポーツサポートセンター(宗像市民体育館内)

TEL：0940-72-1112【営業時間9:00~17:00】

※日曜日・月曜日は休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)