

水中ウォーキング 無料体験教室



内 容

基礎～体の部位に効く歩き方を教えます。



火曜日担当：春名



土曜日担当：伊藤

開催日

各日定員
10名

平成31年 2月

火曜日：5日、19日、26日

土曜日：9日、16日、23日

教室時間

19:00～19:30

- ▶ 教室に何度でも無料で参加いただけます。施設利用料は発生しますが、シルバー会員証や年間パス等もご利用いただけます。
- ▶ 受講日前日までに、施設受付にて申込書にご記入ください。（営業時間や休館日にはご注意ください。）お電話でのご予約も受け付けていますが、必ずお申し込みの手続きをしてください。
- ▶ 先着順となりますので、お早めにお申し込みください。

宍粟市千種B&G海洋センター

〒671-3201

兵庫県宍粟市千種町千草7-4(千種小学校様南側)

☎ 0790-76-3610

ホームページもご覧ください!!

<http://www.sp-houtoku.com/chikusa/>