

芝生ウォーキング教室

しっかりとからだを動かしてスムーズな動きを維持しましょう。

10月28日(土)

午前10時45分～午前11時30分

安久路公園多目的グラウンド

- | | |
|-----|---|
| 対象 | 大人（成人男女） |
| 参加費 | 500円 |
| 定員 | 20名 |
| 内容 | ウォーキング、
コーディネーション運動 |
| 持ち物 | ・動きやすい服装
・タオル
・飲み物
・暑さ対策（帽子など） |



©1993, 2003 JUBILO

動きのスムーズさを維持するためには、体力・筋力そして脳・神経系のスムーズな働きが必要です。この教室では脳神経系を刺激するコーディネーショントレーニングを中心にしっかりとからだを動かします。芝生の上で、動きの気づきや、動きの感覚を意識しながらスムーズな動作を習得しましょう。

主催 磐田市体育協会、ジュビロ磐田
講師 TIS(東郷町施設サービス株式会社)

お問合せ・申込み

「磐田スポーツ交流の里ゆめりあ」に、電話申込。
定員に達し次第終了。先着順

安久路公園多目的グラウンド（磐田市安久路 2-10-4）

☎ 0538-38-4150（ゆめりあ球技場） 第2火曜日定休