

健康体力相談セミナー

専門家から学んだことを日々の健康に活かしてみませんか？
内容は座学と実践を含めたものになります。

【第8回 講座テーマ（運動）】

走る楽しさを見出す！

～走るコツと楽しみ方を知ろう～

担当講師：健康運動指導士

お着替えは更衣室でお願いします。
当日は、施設から狩野川河川敷に移動して行きます。
雨天の場合は講義とランニングコースになりますので、
予めご了承ください。

日程

2025年
2月24日(祝・月)
13時スタート

参加費

無料
個人面談可能！
約10分目安

定員

16名
事前予約受付中！
当日空き参加可能

お問い合わせ先

香陵アリーナ トレーニング室 (代) 055-928-5231