

ルテックウォーキング体験会

第1回 7月7日(土)

10:00~11:30

※雨天中止※



運動強度	★ ★ ☆ ☆ ☆
------	-----------

場 所	高知市東部総合運動場 多目的広場
対 象	運動可能な成人(学生は除く)
参加料	1人500円 ※ポール貸出別途200円
定 員	先着10名
持ち物	運動のできる服装・運動靴 ・帽子・飲み物他
講 師	(公財)高知市スポーツ振興事業団 JNWA インストラクター

今後の開催予定

第2回 8月4日
第3回 9月1日
第4回 11月10日
第5回 12月1日

～ 申込方法 ～

第1回は6月4日(月)9時より申し込み受付を開始します。体育館に電話するか、直接窓口へお申し込み下さい。参加料は当日支払いです。



教室に参加すると、高知家健康
パスポート青色シールがもらえます。

お 問 合 せ

(公財)高知市スポーツ振興事業団
高知市総合運動場

〒780-8031 高知市大原町158

TEL : 088-833-4061 ・ FAX : 088-833-4124