

ウォーキングとワンポイントフィットネス

正しい歩き方とフィットネスのフォームで、楽しくカラダを動かし日頃の運動不足を解消します。

○開催日時： **令和7年6月27日（金曜日）**
13時30分 ～ 15時30分

受講
無料

○対象・定員： 成人・20人


○受付・申込： 申込期間は5月26日（月）8時30分～6月13日（金）17時15分です。
引佐支所窓口、電話・FAX又は二次元コードによりお申込みください。
※この講座は抽選方式です。抽選結果は締め切り後1週間以内にご連絡します。

○会場： 引佐多目的研修センター 1階 多目的ホール
(浜名区引佐町井伊谷248-186)

○講師： 平野 真里 さん (健康運動指導士)

○持ち物： タオル、水分補給用飲み物

※動きやすい服装、シューズでお越しください。

○二次元コード：



申込・問合せ先

浜松市引佐支所

電話：542-1112 8時30分～17時15分

FAX：542-3319 (土日・祝日を除く)

●天候や講師の都合等により、講座の内容変更又は中止する場合があります。

●広報のため講座の様子を撮影し市の刊行物やホームページ、新聞等に掲載させていただくことがあります。

以上をご了承のうえ、お申込みください。

キリトリ

受講申込書 (月 日) ○申込人数 (/20)

講座名	フリガナ 氏名	住所	連絡先
ウォーキングと ワンポイント フィットネス		〒	固定電話
			携帯電話
受付方法	窓口 ・ 電話 ・ FAX	チラシ配布方法	窓口・FAX・郵送・不要

※この申込書に記入された個人情報は講座運営に関する連絡のみに使用します。