

リズムウォーキング教室

(当日申し込み参加型)

- 対象者15歳以上
- 定員 30名
- 参加費350円

但し別途施設使用料金がかかります。(大人 700円・高齢者350円)



- 日程 ■木曜日(10:00~11:30)担当 堀田 運動強度★★ 50メートル

4/11	4/18	4/25		
5/9	5/16	5/23	5/30	
6/6	6/20	6/27		
7/4	7/11	7/18		
9/5	9/12	9/19	9/26	
10/3	10/10	10/17	10/24	
11/7	11/14	11/21	11/28	
12/5	12/12	12/19	12/26	
1/9	1/16	1/23		
2/20	2/27			
3/6	3/13			

- 金曜日(13:00~14:30)担当 市水協指導員 運動強度★ ダイビングプール

4/5	4/12	4/19	4/26	
10/4	10/11	10/18	10/25	
11/1	11/8	11/15	11/22	11/29
12/6	12/13	12/20		
1/10	1/17	1/24		
3/7	3/14	3/21	3/28	