

ヘルスウォーキング教室 参加申込書

No. _____

フリガナ		年齢	男 ・ 女
お名前			
電話番号	—	—	
住所			
既往歴			
緊急連絡先	氏名:	TEL:	
参加費	おひとり1回 1,000円		

.....キリトリセン.....

ヘルスウォーキング教室 ご案内

●日時： 2022年4月15日 金曜日 午前10:00-12:00

受付 午前9時30分 です

※カウンターで検温後、着替える方は1F更衣室をご利用ください。

※着替え不要の方は、カウンターで受付を済ませてロビーで待機してください。

①楽しく歩こう（実技レッスン）平和の森公園 9:30-ウォーミングアップ後出発

※トラック側テラスからスタートします。

※公園内ウォーキングで散策コースを楽しむ。

※正しい姿勢でのウォーキングを身につける。

②お茶会「健康のためのウォーキングのすすめ」

健康のためのウォーキングの日常を気軽に楽しむためのアドバイス。

●持ち物： 歩きやすい服装・ウォーキングシューズ、・タオル・補給水・帽子

ウィンドブレーカー（小雨時の上着）他 **※内履き用シューズが必要です。**

●参加費： 1,000円 **※当日、総合受付にお支払いください。**

※先着順。電話申し込みができます。

●当日： **※当日は、フロントに10分前迄にお越しください。**

・受付カウンターにて「確認シート・検温」を済ませてロビーでお待ちください。

●お問い合わせ： キリンレモンスポーツセンター（須永） TEL 03-5860-0024