

令和6年度 健美ウォーキング教室



健康的な身体を手に入れるために、美しい歩き方を習得する教室。
美しい歩き方を習得すると、膝や股関節などの関節への負担軽減や
歩幅が広がるのでシェイプアップの効果も期待できます。

| | | | | |
|---------------------------|-------------------|----------|---------|--------------------------|
| 【講師】 | 武當 倭人 先生 | | 【曜日】 | 金曜日 ※施設利用状況により変動あり |
| 【時間】 | 19 : 00 ~ 20 : 30 | | 【場所】 | 多目的ホール ※施設利用状況により変動あり |
| 【持ち物】 | 動きやすい服装 | | 【定員】 | 20名 |
| 【料金】 《スポーツ保険・ 消費税込》 | 1～3各期 | (6 回) | ¥15,660 | |
| | 4期 | (4 回) | ¥10,440 | |
| | 体験 | お1人様1回限り | ¥1,500 | |

※受講料は必ず、**教室参加前**にお支払ください。



※受講料においては**自己都合（怪我、病気を含む）による返金はいたしかねます。**あらかじめご了承ください。

※定員になり次第受付は終了となります。
定員の空き状況は**大阪府立体育会館**にお問い合わせください。

| | | | | |
|----|-----|--------------|--------------|---|
| 1期 | 4月 | 12 | 26 | |
| | 5月 | 10 | 17 | |
| | 6月 | 7 | 21 | |
| 2期 | 7月 | 12 | 26 | |
| | 8月 | 9 | 23 (フリッツ) | |
| | 9月 | 6 | 20 | |
| 3期 | 10月 | 11 (フリッツ) | 25 | |
| | 11月 | 8 | 22 (フリッツ) | |
| | 12月 | 13 | 20 | |
| 4期 | 1月 | 10 | 24 | |
| | 2月 | 14 | 28 | |
| | 3月 | 開 | 催 | 無 |

教室参加にあたってのお願い

- マスク着用に関しては、参加者の自己判断にお任せします。
- 教室参加日に体調が優れない又は、発熱が疑われる場合は教室参加をご遠慮ください。
- 教室開始2時間前に大阪市内に暴風警報が発令されている場合は休講とさせていただきます。

【受付時間】 9：00～20：00（休館日を除く）

大阪市浪速区難波中3-4-36

エディオンアリーナ大阪（大阪府立体育会館）

☎ 06-6631-0121