

プラス 10 分!

# エクササイズ教室

9月11日(木) 14:00~15:30

めざせ!

姿勢美人

会場: ウェルネージかこがわ ウェルネージホール

費用: 無料 定員: 50 名

対象: 加古川市内在住・在勤・在学の方

## 内容

- ・姿勢チェック
- ・運動実技(体操・ストレッチ)
- ・ウォーキング

など

申込期間: 8/8(金) 9時~9/10(水) 正午まで

申込方法: かこがわオンライン申請システム  
(下記二次元コードより申してください)

## 持ち物

- ・水分補給できるもの
- ・フェイスタオル

## 講師

健康運動指導士

青山 美貴 先生



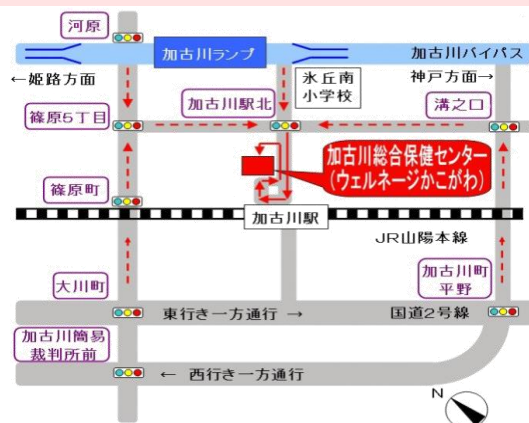
## 会場地図

### ウェルネージかこがわ

加古川町篠原町 103-3 (JR 加古川駅より北へ約徒歩 2 分)

※お車でお越しの方は、ウェルネージ施設内駐車場(有料)  
をご利用の上、駐車券をご持参ください。

(入庫後最大 2 時間無料 以降 200 円/30 分)



## 注意事項

・参加当日は、必ず健康状態の確認(検温等)を行っていただき、発熱や咳などの

風邪症状がみられる場合は、参加をご遠慮ください。

・当日は午前 11:00 時点で、加古川市に気象警報が出ている場合は中止とします。

(個別に連絡は行いません。各自でホームページをご確認ください。)

申込はこちら

