

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: ウエルネージかこがわ ウエルネージホール

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込ください)

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

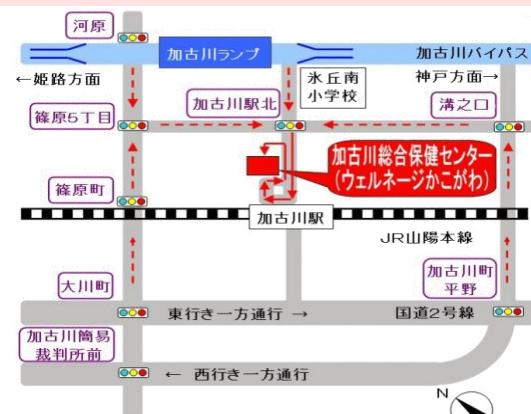
ウェルネージかこがわ

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\(有料\)](#)

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](#)／

