

ちよだまちとうぶんどうごうえんない  
千代田町東部運動公園内

KAKINUMA アリーナ



# 歩き方教室

日にち

時間

12月6日(日)

午前10時00分～11時00分



☆こんな症状がある方にオススメ☆

- 歩くたびに疲れる方
- 歩くたびに腰や膝が痛くなる方
- 猫背、そり腰の方
- O脚、がに股の方

お申込みは窓口又はお電話で!

千代田町東部運動公園 (TEL:86-3012)

## 歩き方教室

1. 実施日時 12月6日(日) 午前10時00分～午前11時00分
2. 会場 KAKINUMA アリーナ トレーニング室
3. 対象 群馬県内在住者
4. 定員 10名(先着順)
5. 参加費 500円(当日徴収いたします)
6. 申込み 窓口又は電話申込み(86-3012)  
申込期限 12月5日(土)まで  
※定員に達し次第、募集を終了いたします。
7. 持ち物 ヨガマット(お持ちでない方には貸出します)、運動に適した服装、タオル、飲み物、屋内用シューズ、マスク(来館・退館時は必ず着用)
8. 集合時間 体組成計のご利用を希望される方は午前9時40分にご来館ください。
9. 問合せ 千代田町東部運動公園(86-3012)
10. 注意事項 **★自宅で体温測定をしてきてください(窓口で確認します)。  
もし37.5℃以上ある場合は参加できませんのでご了承ください。**  
**★かならずマスクを着用してご来館ください。**  
**★今後感染症の動静により、日程変更や延期・中止となる場合もございますので、ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。**

### ☆こんな方にオススメ☆

- ・歩くたびに疲れる方
- ・歩くたびに腰や膝が痛くなる方
- ・猫背、そり腰の方
- ・O脚、がに股の方

