

秋だ！ウォーキングを 楽しもう！！



インターバル速歩（しっかり歩きと、ゆっくり歩
きを交互におこなう）を学び、筋トシ効果のある
ウォーキングをしましょう

日時：10月19日（土）

10：00～11：30

場所：椿峰コミュニティ会館別館

ホール及び周辺緑地

定員：20名（先着順）

講師：齊藤 良一 氏

（インターバル速歩インストラクター）

申込み：10/1(火)9：00～（電話可）

椿峰コミュニティ会館別館 TEL04-2923-7922

（公財）所沢市公共施設管理公社