

★ 神戸YMCA特別プログラム ★

リフレッシュウォーキング

スタッフと一緒にYMCAの周辺やHAT神戸の海沿いを歩きませんか？

フレッシュな空気の中で、一定の距離を保ってできるプログラムです。

目的地についたらストレッチや簡単なトレーニングをして、心も体もリフレッシュ！

規則正しい生活と、運動で免疫力を高めましょう。

開催日時

3/30(月) 3/31(火) 4/1(水) 4/3(金)

各日 ①10:30~11:30 ②13:30~14:30

4/4(土) 4/5(日)

各日 10:30~11:30

※雨天中止、小雨決行(各開始時間の10分前に判断します)

申込方法

電話またはフロントにて事前に受付をお願いします。

※定員15名

TEL 078-241-7202

※ファミリーウエルネスセンターの会員に限ります

集 合 プログラム開始5分前に1Fフロント前

※途中にトイレはありません。

服 装 動きやすい服装、履きなれた**外靴**

必要であれば水分やタオル、上着

* お願い *

体調の悪いときは参加を控えましょう。