

## ★ 神戸YMCA特別プログラム ★

# リフレッシュ ジョグ&トレーニング

スタッフと一緒にHAT神戸の海沿いまで気持ちよく走りましょう！

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。

HAT神戸の広場では、運動神経を向上させるコーディネーショントレーニングを中心に体を動かします。

ジョギングはゆっくりペースなので、苦手な方も安心♪ みんなで楽しく、鍛えましょう！

### 開催日時

3/30(月) 3/31(火) 4/3(金) 各日 ①19:30~20:30

※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

各日、当日9:30より、電話またはフロントにて受付します。

※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** 汗をかいても良い服装、履きなれた**運動靴**

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。