

■ 明石海浜公園 第1期健康運動教室 ■

内 容：骨盤の動きや体幹を意識した運動を行い、姿勢改善を目指した健康づくりを行います。

日 時：第2・第4月曜日 10：00～11：00

(4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22の6回)

場 所：明石海浜公園 屋内競技場

対 象：18歳以上（高校生不可）

定 員：20名

参加費：3,000円

申込期間：3月15日(日)～3月31日(火)

申込方法：申込期間中に明石海浜公園屋内競技場窓口にて
直接または電話

(必要事項…氏名、年齢、電話番号)

問 合 せ：明石海浜公園屋内競技場

TEL:(078)943-0873 FAX:(078)942-8650