

2023
10/8
SUN

あおぞら エクササイズ

雨天中止

今回のテーマ

おとなの体力向上 エクササイズ



コーチ三石 隼二

頭を使って、物も使って、
楽しくからだを動かします。
運動習慣のある方も運動習慣の
無い方も、いつでもどこでも
運動したくなるような体力向上
エクササイズです。

開催日時 10/8 (日) 10:00 ~ 11:00

対象 40歳以上

定員 15名

申込期間 9/7 (木) ~ 10/7 (土)

申込方法 ウェーブスタジアム刈谷にお電話
または直接窓口にてお申込み

参加費 無料

持ち物 タオル・飲み物・運動着・運動靴

お問合せ ウェーブスタジアム刈谷
0566-27-8295

会場
当日集合場所



刈谷市総合運動公園
芝生広場