

参加費
無料

第 36 回

さわやか ウォーキング

平成 29 年 10 月 7 日 (土)

午前 7 時 30 分～9 時 (小雨決行)

集合場所 / 木場潟公園 北園地

事前申し込み不要

当日 7 時 30 分までに北園地に集合してください。

《6.4 km コース》 《3 km コース》 自由にお選びください!



ウォーキングの前にみんなでストレッチ!
気持ちよく体をのびます♪

☆特別イベント☆



アウトドアヨガ

9:00～9:30 (雨天中止)

心地よい風や音を感じながら
ヨガを行い、ココロとカラダを解放し
気持ちのいい時間をすごしませんか?

ヨガが初めての方も、ぜひご参加ください。
(ヨガのみの参加も OK です)

【持ち物】ヨガマット または レジャーシート

参加費
500 円
ダイナミックとウェル
会員様は無料

主催 / 公益財団法人 北陸体力科学研究所
スポーツコミュニティ **ダイナミック**

☎0761-47-1214 【ダイナミック 担当】名倉、秋山

小松市八幡イ 13 番地 1
(やわたメディカルセンター横)



<http://www.sc-dynamic.com/>

ダイナミックは、安心できるウェルネスクラブ!
医療と連携し、お一人おひとりの目的に合わせた運動
プログラムと、ライフスタイル改善のご提案をしています。



《 次回、さわやかウォーキング開催は翌年4月を予定しております。 》