

# バラエティウォーク

- VARIETY WALK -



**自分の姿勢の欠点を修正し、最も効果的なウォーキングを目指しましょう。**

人間の身体は年を重ねるにつれ、前後左右のバランスが悪くなります。手軽でいつでもどこでもできるウォーキング運動。せつかく歩くなら、正しく綺麗に歩いてみませんか？正しいウォーキングの習得とともに、全身の筋肉を刺激し、身体の内側と外側から健康を手に入れましょう。



講師/ 加茂 孝典

浜松スポーツセンター インストラクター

曜日	時間	対象	会費 <small>消費税10%対象</small>
火曜日	10:00~11:30	成人	月額 5,720円(税込)

※お正月・GW・祝日等で日程や回数を変更する場合があります。◆必要なもの / トレーニングウェア・室内シューズ  
タオル(汗拭き用)・ドリンク(給水用)

◆場所 / センター内 3Fスタジオ

ご入会  
手続き

1.ご来館

直接ご来館下さい。  
ご持参いただくもの  
●預金口座 ●通帳届出印  
●初回月会費  
●入会金(3300円)  
●初回事務手数料(2200円)

2.ご入会手続き

入会申込書と口座振替依頼書にご記入して頂きます。  
※次月会費は銀行口座からの引落となります。  
※休館日(月末2日間)は受付できない場合があります。

 浜松スポーツセンター

浜松市東区宮竹町728番地 TEL/053-460-0100 FAX/053-461-9600

# 2020年度 カルチャー講座カレンダー

## バラエティウォーク

火曜日 10:00~11:30

2020年3月4日改定

	日	月	火	水	木	金	土
4月				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

	日	月	火	水	木	金	土
5月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

	日	月	火	水	木	金	土
6月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

	日	月	火	水	木	金	土
7月				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

	日	月	火	水	木	金	土
8月							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

	日	月	火	水	木	金	土
9月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

	日	月	火	水	木	金	土
10月					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

	日	月	火	水	木	金	土
11月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					

	日	月	火	水	木	金	土
12月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

	日	月	火	水	木	金	土
1月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

	日	月	火	水	木	金	土
2月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28						

	日	月	火	水	木	金	土
3月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			