

インターバル速歩教室日程（予定）

○日程○	○会場○	○主な内容○
5月25日（土）	荒神山公園ほたるドーム	・体力測定 ・ウォーキング指導 など
6月8日（土）	荒神山公園ほたるドーム	・メタボ脱出の秘訣 ・ストレッチ など
7月20日（土）	たつの町保健福祉センター	・健診結果と食事の結びつき ・筋トレ など
8月31日（土）	荒神山公園ほたるドーム	・屋外でのウォーキング ・筋トレ など
9月28日（土）	荒神山公園ほたるドーム	・体力測定（評価） ・計測など