

実施しました！

# 第2回 ふれあい ウォーキング教室

平成24年6月13日（水）、午前9時30分から正午まで

天候に恵まれ、新緑もとても美しく、  
身も心も、すっかりシェイプアップ！  
お友達もできました。

～♪～\*～♪～\*～♪～\*～♪～\*～♪～\*～♪～\*～♪～\*～♪～\*～♪～\*～♪～



インストラクターのお話と自己紹介



ウォーキングの前に先ずはストレッチ



エクササイズウォーク、出発！



杉の子ステーションで脈拍測定