

# ウォーキングイベント

# 白樺湖ウォーキング



## 【日時】8月22日(土) 10:00~12:00



8月の白樺湖は涼しい！暑くてなかなか運動ができていない方、コロナ対策で引きこもりがちの方、気分転換に白樺湖と一緒にウォーキングをしませんか？効果的なストレッチや歩き方をお伝えします♪集合はヘルスアップスタジオですが、プログラムはすべて屋外で行います。さわやかな環境でリフレッシュしましょう(^^)／

場 所：【集合】ヘルスアップスタジオ  
【運動】レイクサイドガーデン(屋外)  
※スタジオ正面の湖畔です。

料 金：2,000円(税込)

定 員：20名

持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル

備 考：ディスカバー信州お出かけ割クーポンも使えます！

雨天中止・・・2日前までに判断いたします。



時間	内容
9:30	受付開始
10:00	正しい姿勢づくり講座
10:30	白樺湖ウォーキング
11:30	クールダウンストレッチ
12:00	終了

### 【特典】

- ・池の平温泉入浴券
- ・スタジオ30分利用券
- ・体組成計測定券

ご予約は電話、またはLINEやSNSのメッセージでもOK！

☎予約センター：0266-68-2100



スタッフ一同、お待ちしております♪