

ノルディックウォーキング & ケアストレッチ

毎月第1土曜開催！
お気軽に全身運動
始めませんか？



■開催日：10月3日（土）9：00～10：15

■会場：戸吹スポーツ公園 原っぱ広場

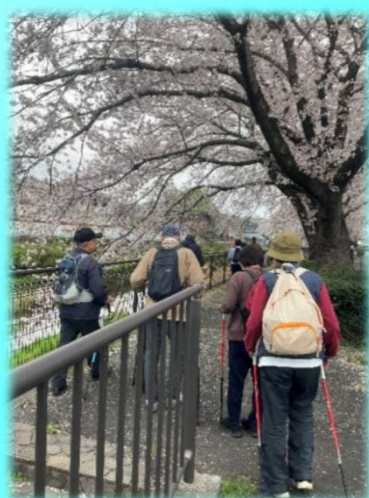
★雨天時、真夏と真冬は屋内で実施します★

■対象：18歳以上

■参加費：500円（保険代含む）ポールは100円でレンタルあり

■定員：各日 15名

■申込方法：公園事務所までお電話でお問合せください。



初めての方でもインストラクターが丁寧に指導いたします！