

おすすめ

ノルディックウォーキング

楽しく歩きましょう!!!

日時: 3月28日 (木) 9:30~12:00



★☆☆☆☆
“歩く”にプラスして2本のポールを持つ事で
全身の90%の筋力を使います。
歩きながら筋力アップ・背筋が伸びる・歩き
方の変化を自分で体験してみませんか?
★☆☆☆☆

集合場所: 真砂コミュニティセンター2階 講習室1

指導者: JNFAベーシックインストラクター 高橋 けい子先生

対象: 5キロ程度歩ける方

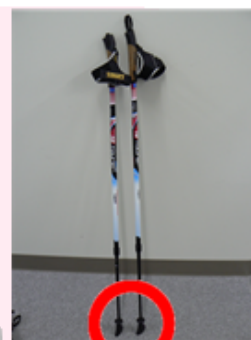
定員: 10名

参加費: 600円

ポールレンタル料: 200円

持ち物: ポール、飲み物、歩きやすい靴、動きやすい服装

タオル、ザック等両手がふさがらないバッグ 等



【専用ポール】

◆お問い合わせ・お申込み◆ 真砂コミュニティセンター

千葉市美浜区真砂2-3-1

Tel 043-277-2512

Fax 043-277-0104