楽しく歩きましょう！　１１月

ノルディック ウォーキング

１１/２６（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
対　　象　：５キロ程度歩ける方
定　　員　：１０名（先着順）
参 加 費　：６００円（＋ポールレンタル料　２００円）
※使用するポールは先端が斜めタイプのノルディック専用ポール限定とします
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
講　　師　：髙橋　けい子先生

【お申込み・お問合せ】 真砂コミュニティセンター　千葉市美浜区真砂2－3－1　℡043－277－2512