

第2回「ノルディック・ウォーク」で 元気をつくろう

誰にでもできる無理のないスポーツ、すべての人に有益です
リハビリ、介護予防、ダイエット、そして姿勢矯正にいかがでしょうか

日時

平成 28 年 3 月 6 日(日) 8時30分～受付
9時開始～正午ごろ

会場

今立体育センター

参加費 無料

講師

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 四谷憲夫氏

講習 1時間

実技 1時間30分

*ポールはこちらで用意します



申込は電話でOKです。

ポールの準備がありますので、3月3日(木)までに申し込み下さい。

室内用シューズをご用意ください。
天気が良ければ屋外へも出ます。

申込・問合せは、こちらまで

今立体育センター内

今立総合型スポーツクラブ(いまスポ)

. 43 - 1587

午前9時～午後10時まで

(月曜日の休館日は午後6時まで)