

「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**27**年**3**月**8**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

講演 30分
実技 1時間30分
意見交換など 30分

***ポールはこちらで用意します**



☆申込は電話でOKです。

※当日参加も可能ですが、ポールの準備がありますのでなるべく事前に申し込み下さい。

☆**室内用シューズをご用意ください。**

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 po)

Tel. 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)

