

【無料体験受付中】

ノルディックウォーキング

開催日:第2・第4日曜日

時間:9:00

(冬季10~3月 10:00)

集合場所:善行小学校

男女問わず自分のペースで参加できます



誰でも
無理なく
一生涯
続けられる



【効果】

- ☆筋力と柔軟性がアップ
- ☆体のバランス・姿勢の矯正
- ☆脂肪燃焼も効果的
- ☆心肺機能の向上
- ☆体と心の融合
- ☆肩こり・転倒予防

ポールの貸し出しが必要な方は事前にご連絡ください!
(レンタル1回¥110)

【持ち物】飲み物・タオル

【対象年齢】成人以上の男女

*施設の都合により、日程・場所の変更がある場合があります。

*お子様のご同伴はご遠慮ください。

お申込み・お問い合わせ先

非営利で地域のスポーツ環境を形成する~新しい公共~
一般社団法人 善行大越スポーツクラブ



電話:090-5213-5152 / 担当者 竹下

Mail:take-y.28204@jcom.zaq.ne.jp