みんなで歩こう

北欧フィットネス

ノルディックウォーキング

12月クラス
募集

各クラス4回2000円

9:30~10:30

月曜クラス　7日・14日・21日・28日
金曜クラス　4日・11日・18日・25日

◆姿勢が気になる方
◆肩こり、腰痛、ひざ痛などある方
◆無理なくダイエットに挑戦したい方
◆おしゃべりしながら運動したい方

申　込 11月29日（日）17：00まで
　　硬式野球場・水泳場　窓口
定員　4名（最小催行人数　2名）
集合場所　野球場窓口前集合（9：20）
○動きやすい服装
○十分な水分補給

※雨天の場合　硬式野球場コンコース



正しいポールの使い方～歩き方～講師が教えます！
草薙総合運動場で歩こう！



草薙総合運動場　指定管理者　東京ドーム・東急コミュニティー・静鉄共同事業体
お問い合わせ　054-261-9265