

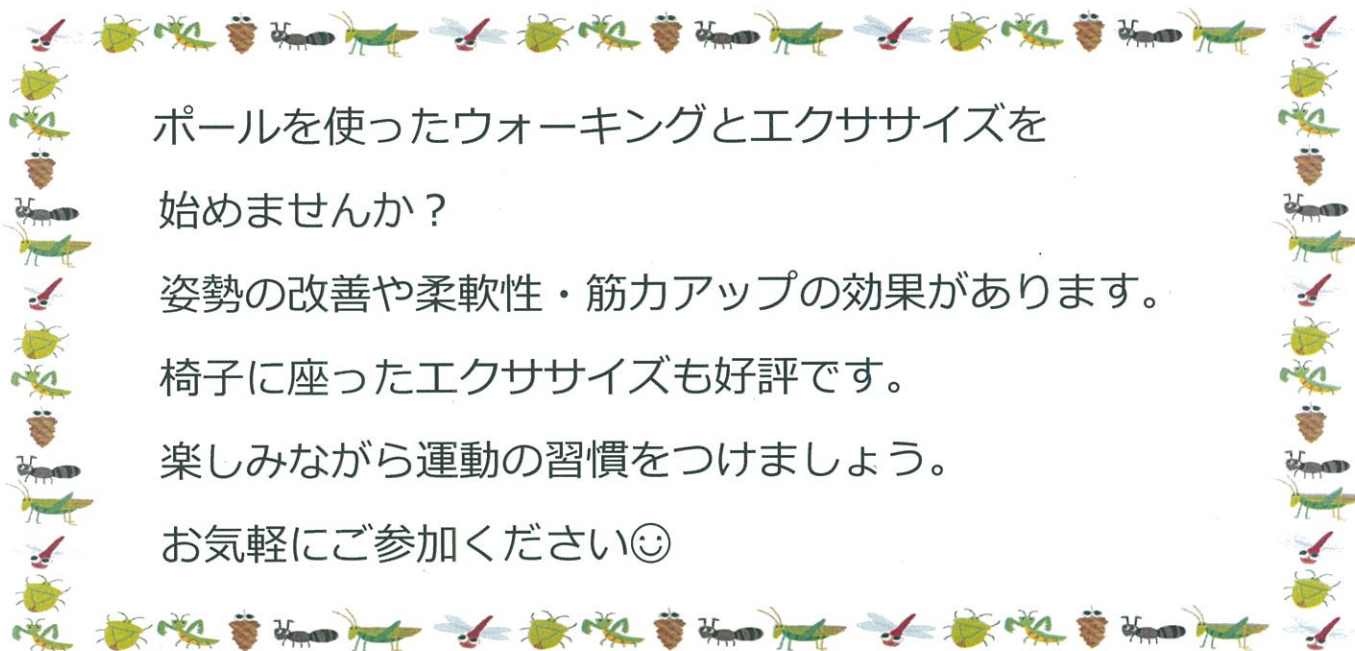


ポールを使った運動で健康づくり！

ノルディックウォーキング

&

エクササイズ



ポールを使ったウォーキングとエクササイズを
始めませんか？

姿勢の改善や柔軟性・筋力アップの効果があります。

椅子に座ったエクササイズも好評です。

楽しみながら運動の習慣をつけましょう。

お気軽にご参加ください😊

時 間	毎月 第1、第3日曜日	10:00～11:30
場 所	田迎西コミセン・ホールA	
参 加 料	1,000円/月額	(1回500円 都度払い可)
定 員	15名	
服 装 等	動きやすい服装、運動靴(室内履き)、タオル、 水またはお茶、マイ・ポール(お持ちの方)	
講 師	井上和実 (一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)	井上英一 (一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)
お問い合わせ	096-342-4747 (井上)	