

◆ ~みんなで歩こう!~ ◆

ポールウォーキング

2月24日 金曜日

9:00 ~ 9:45

開催場所： 緑ヶ丘グラウンド

対象者： 18歳以上（高校生不可）

定員： 20名

参加費： 無料

持ち物： 水筒（蓋つきの飲み物）・タオル
運動のできる格好

※ポール貸出し有り お持ちの方持参可

申込み： 事前予約制

お電話にてお申込みください



ポールを使うことで、正しいきれいな姿勢を習得します。
肩こりやひざ痛の改善や、通常のウォーキングよりも
脂肪燃焼効果が期待できます。

緑ヶ丘グラウンド

☎042-792-7071

(9時~17時)

〒194-0032
東京都町田市本町田
2380番地6

