

ポールウォーキング健康教室

10月27日(月) 11月10日(月) 12月15日(月)

ポールウォーキングデビューしませんか？
ポールを持って歩くだけ！
誰でも手軽にできる簡単な全身運動です！

集合場所 福太郎アリーナ

時間 9時30分～11時30分

料金 1回300円 別途ポール貸出200円

定員:10名(申し込み先着順)

予約方法

各回ともに開催日の1ヶ月前から1週間前
までに体育館窓口、または電話にて予約を
してください。

福太郎アリーナTEL:047-444-8585

※雨天等で休講になる場合があります。

