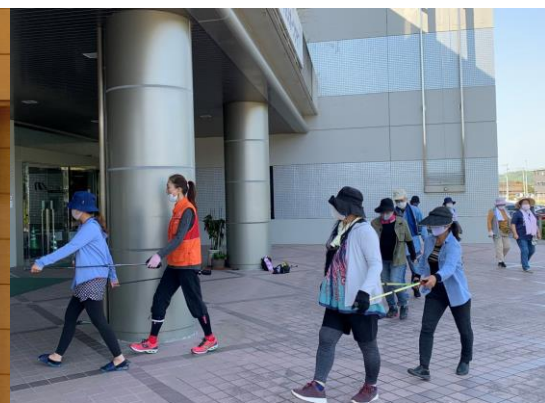


健康づくりプログラム



あるくことが楽しくなってくる

ノルディック・ウォーク講習会

時間・期間

AM 10:30~11:30

11月~3月 毎週水曜日 全15回

参加費

1回500円 参加時に受付でお支払いください

お申込み

お電話・窓口にて

スポーツセンター 電話番号 096-282-4111

開催日 毎月3回

11/10 17 24 12/1 8 15 1/12 19 26 2/2 9 16 3/2 9 16

コロナ禍で、なかなかからだを動かすことがなかった方、すっきりマイペースで体を動かしませんか?ポールを使って歩くノルディックウォークは膝・足首の負担を軽減しながら運動機能を高められる手軽なスポーツです。是非ご参加ください。



ワンコインでお得なコース

御船町スポーツセンター