



ノルディックウォーキング エクササイズ

[H31年1月13日 日曜日 14:00～15:00]

・会場 春岡広場(多目的室)

・貸し出しのポールもありますので初めての方も

気軽にご参加ください。

持ち物 上履き(運動靴)飲み物 タオル 外靴(運動靴)

送迎は致しませんので、自分で会場まで来られる方に限ります

・連絡先: やすらぎノルディッククラブ

・代表 桑畑

・TEL 090-3572-2126

・定員20名まで

[イスに座ってストレッチやリズム運動を行います。]