ノルディックウォーク

スキーのストックのようなスティックを
使用して行うウォーキングです。
スティックの押し出す力を利用することで、
運動をサポートし、きれいな姿勢での
ウォーキングにつなげていきます。

日時：令和元年　11月24日　日曜日
　　13:30～15:00
場所：平荘湖周辺
参加：先着10名
料金：500円
持ち物：動きやすい服装・タオル
　　スティック（お持ちであれば）　など
申込：11月11日（月）～
問い合わせ：079-433-1124

ウェルネスセンター