

回覧版

金古運動広場 3月のイベント情報

『ハルディック・ウォーキング講習会』



☆ハルディック・ウォーキングの効果☆

姿勢の改善

有酸素運動で脂肪燃焼

効率的な全身運動

筋肉バランスの向上

血流増進など

日程: 3月22日 土曜日(※雨天順延)

時間: 午前10時~12時

参加費: ¥1,500(保険・ポールレンタル代込み)

人数: 15名(ポール身長対応140~180cmまで)

対象年齢: 12歳~(持病や痛む所がある場合は事前に教えてください。)

持ち物: 運動シューズ・防寒着・飲み物・バック・手袋

申し込み方法: 金古運動広場 TEL027-372-9340 までご連絡ください

担当講師 studio fushi(スタジオフシナ) 市川勇氣

☆ホームページ <http://fushina.wix.com/studiofushina>☆

☆ブログ <http://studiofushina.blogspot.jp/>☆

