

ポールウォーキング（屋外）

指導員：木曜日 FEP

金曜日 田園調布グリーンコミュニティ

◆◆日程・参加料金◆◆

毎月 第二木曜日 10/14 11/11 12/9

第三金曜日 10/15 11/19 12/17

各回 500円 教室の当日（含む）までにお支払ください。

お申込みは教室の前日までに窓口またはお電話にてお願いします。

◆◆時間◆◆

木曜日 14:00～16:00 金曜日 10:00～12:00

◆◆対象◆◆

16歳以上

◆◆定員◆◆

15名

◆◆持ち物◆◆

運動のできる服装（ジャージ類）、タオル、飲み物、外履き

◆◆内容紹介◆◆

2本のポールを使用して正しい姿勢と安定したウォーキングを行います。

