

ポールウォーキング（屋外）

指導員：田園調布グリーンコミュニティ

◆◆日程・参加料金◆◆

毎月 第2金曜日(※5月のみ第4金曜日になります)

※7月～9月は中止です

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。

TEL：03-3728-7651

◆◆時間◆◆

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。

