

ノルディックウォーキング

無料体験

11月16日(Sun)
9:30~12:00



ノルディックウォーキングとは

2本のポールを使って歩行運動を行う
フィットネスエクササイズで誰でも気軽に楽しめます。
今回のノルディックウォーキング無料体験では
神戸レディースフットボールセンターの周りを歩きます。

体力UP!

肥満防止

姿勢矯正

集合場所

神戸レディースフットボールセンター正面

持ち物

動きやすい服装・飲み物・

ノルディック用のポール(お持ちの方は)

対象

一般男女

定員

20名

参加費

無料

(ポールレンタル有 500円)

申込方法

10月19日(Sun)~ 先着順

詳しくは下記までお問い合わせください。



お申込み・お問い合わせは

東灘体育館の窓口もしくはお電話で!

[東灘体育館] 〒658-0025 神戸市東灘区魚崎南町 6-5-11

Tel: 078-452-9279

Fax: 078-452-9280

[指定管理者] (公財)神戸市スポーツ教育協会 (公財)神戸YMCA (株)アシックス

