



『マイナス20歳を実現』

脚の運動教室

～一生歩ける身体作りを～

場所：愛鷹広域公園
トレーニング室

日程：毎週 水曜日

時間：10:00～11:00

料金：700円 / 1回

持ち物：ヨガマット

※ヨガマットは先着10名まで無料貸出あり

担当トレーナー
渡邊楽久 わたなべらく



- ・BDPトレーナー
- ・ノルディックウォーキング
インストラクター
- ・そろばん式脳トレーニング
インストラクター

現役アスリート
陸上競技 短距離 400m

2022年全日本実業団 400m 6位
2021,2022年中部実業団 400m 連覇

【お問い合わせ・お申し込み】

愛鷹広域公園管理事務所 TEL:055-924-8878

主催：あしたかスポーツ&ネイチャーパートナーズ

協力：ボディデザインプランニング

愛鷹公式LINE →
からもお申込み

