

夏のノルディック健康UP教室



講師：鈴木里美 全日本ノルディックウォーク公認指導員



椅子に座って行うノルディックエクササイズ！
体幹・筋トレ・ストレッチがムリなく行えます



開催日 金曜日 10:00～11:00

7月 3日 10日 17日
8月 7日 21日 28日

場所

さんりーな控室1

持ち物

室内シューズ・飲み物・タオル

料金

アクティブチケット	1枚	
チケット1枚		800円
5枚		3,300円
10枚		5,940円



東遠カルチャーパーク総合体育館さんりーな

TEL：0537-22-5553

〒436-0043 掛川市大池2250
http://shisetsu.mizuno.jp/mss-7193

●営業時間 9:00～19:30

●休館日 毎週火曜日（祝日営業）
年末年始



掛川社会HP