

楽しみながらきれいな姿勢作り ノルディックEX

参加者募集中



レッスン詳細

- 場 所** し～すぽ 体力測定室
- 日 時** 金曜日 14:30～15:30
- 受講料** アクティブチケット1枚
- 対 象** 成人男女

●定 員：15名

●持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル
マスク、履き慣れているシューズ
ノルディックポール
※初回ノルディックポールレンタル無料

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、
当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。
※写真撮影をいたします。また、SNSにも掲載いたしますがあしからずご了承ください。

＊指導員紹介



鈴木 里美

全日本ノルディックウォーク公認指導員

室内でノルディックポールを使って
筋トレ・体幹トレ、ストレッチ！
誰でも気軽に姿勢作りを行えます



掛川社会HP

掛川南体育館 し～すぽ
TEL：0537-28-8710

〒437-1302 掛川市大淵14234-1
<http://shisetsu.mizuno.jp/mss-7193>

●受付時間 9:00～21:30

●休館日 毎月1回・夏季・年末年始
詳細は施設カレンダーを
ご覧ください