富津公園

ポール・ノルディック ウォーキング教室

3月24日（月）10:00～11:30

参加料 550円，ポールレンタル料 220円

※20円UP

◆◆ 要予約 ◆◆

お申込みは、お電話もしくは温水プール窓口までお願いします。
※雨天中止（8:30頃富津公園ホームページにてお知らせします。）

〈集合〉温水プールエントランス
〈持物〉運動できる服装、靴、飲物、リュックなど

♬ はじめての方大歓迎 ♬

★歩き方をマスターして気軽に全身運動★
ポールを使った体操がメインの
初級コース・リハビリ向けの内容となります。

ポールを使って体操したり、歩くことによって
普段動かさない筋肉を動かすことができます！

富津公園管理事務所
TEL 0439-87-8887（休館日87-8939）