

初心者

# ハルディックウォーキング

2本のポールを持つことで  
歩く姿勢が良くなり全身運動になります。  
筋力アップするウォーキングを  
公園の四季を楽しみながら体験しませんか？



2023年4月23日(日)

9:30~11:45

🌲 集合場所: 鎌取コミュニティーセンター1階 サークル室

🌲 参加費: 800円(保険料・ポールレンタル料込)

ポール持参の方は600円(使用するポールはハルディック専用ポール限定)

🌲 定員: 20名(先着順)      🌲 対象: 4キロ歩ける方

🌲 持ち物: ポール、飲料、運動しやすい服装・靴

両手がふさがらないザックやポーチ、帽子等

鎌取コミュニティーセンター受付またはお電話にてお申し込みください

\*お問い合わせ\*

鎌取コミュニティーセンター受付まで

TEL: 043-292-6131

FAX: 043-292-6151

経験者の方も  
大歓迎!!



キートス!

ありがとう!(フィンランド語)

指定管理者 (株)千葉マリスタジアム