

第1回

ポール・ウォーキング 教室



初心者
大歓迎!

2本のポールで
楽々ウォーキング!



2015年

7月11日
(土) 10時~



全日本ノルディック・
ウォーク連盟 公認指導員
ハルサコミュニティ
フィットネストレーナー



阿部 孝二

集合 / ハルサコミュニティ羽田大鳥居

締切 / 2015年7月9日(木)まで

- 参加費 500 円 (ハルサ会員とご家族は無料)
- ポールの貸し出しあり
- 定員 20 名 (先着・事前申し込み)
- 野外演習あり (雨天時は室内練習)



Halsa Community
ハルサコミュニティ
シニアフィットネス

■主催 / ハルサコミュニティ羽田大鳥居 健康フィットネス

■協賛 / 株式会社 八洋

お問い合わせ : 03-5735-1066