

ノルディックウォーキング体験会



ロコモ・メタボ対策にも！
ノルディックウォーキングで
【貯筋】【若返り】

健康寿命を延ばそう！！

ノルディックウォーキングって？

写真のような2本のポールを使いウォーキングを行います。

日 程：平成29年7月17日（月・祝） 10：00～12：00

料 金：会員1,620円（税込）一般2,160円（税込）

※料金にノルディックポールレンタル代が含まれています。

定 員：25名（先着順）

※キャンセル料は前日50% 当日100%となります。

7月1日（土）よりフロントもしくはお電話にて受付開始。

※当日天候が良ければ実際に外に出て頂きウォーキングを行いますので、ご参加の際には（飲み物・外靴・帽子）
をご持参下さい。

TEL 03-3388-1175

 **TAC サンプラザ スポーツスペース**