

# ポール・ノルディックウォーキング ゴールデンウィーク 無料体験会



あのプロゴルファー石川遼も  
トレーニングに取り入れている  
話題のノルディックウォーキング  
歩きながら上半身を鍛えられます！  
ポールウォーキングは、年齢関係なく  
どなたでも楽に全身運動ができます

5月6日(日)

14時～15時

屋内温水プール内  
富津公園管理事務所まで

動きやすい服装、

運動靴、水分、

リュックなど

はじめての方限定です



教室風景  
(藤の花観賞)

新緑の富津公園で、楽しく健康！