

ポール・ノルディック
ウォーキング
無料体験会

11月10日(土) 14時~15時

〈受付〉温水プールエントランス

〈持物〉運動できる服装、靴、水分、リュックなど

初心者大歓迎~(▽)ノ

興味のある方、チャンスです!!

手軽に全身運動ができ、運動効果も倍増★

リハビリ、姿勢矯正、もちろんシェイプアップにも♪

富津公園管理事務所

TEL 0439-87-8887

消費カロリー
アップ↑

