



3月10日(金) 富津市民会館 ポールウォーキング無料体験会



①ウォーミングアップ



②ホールで基本歩行



③ホールを出て実践



④海浜公園へ到着



⑤広場で休憩♪



⑥最後の登り坂もラクラク

海浜公園まで往復2kmのコースを21名で楽しく歩きました！
市民会館にて9月から月1回教室も開催されます♪ぜひご参加ください★

