

富津公園

ポールウォーキング 教室



10月23日(月) 10:00~11:30

参加料 550円, ポールレンタル料 200円

◆◆ 要予約 ◆◆

お申込みは、お電話もしくは温水プール窓口までお願いします。

〈集合〉 温水プール入口前

〈持物〉 運動できる服装、靴、飲物、リュックなど

♪ はじめての方大歓迎 ♪

★歩き方をマスターして気軽に全身運動★

ポールを使った体操がメインの
初級コース・リハビリ向けの内容となります。

ポールを使って体操したり、歩くことによって
普段動かさない筋肉を動かすことができます！



富津公園管理事務所

TEL 0439-87-8887

