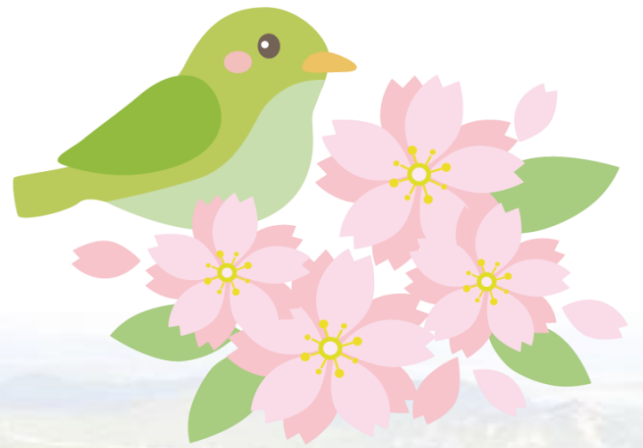


ハルテイック ウォーキング



スキーのストックのようなスティックを使用して行うウォーキングです。スティックの押し出す力を利用することで、運動をサポートし、きれいな姿勢でのウォーキングにつなげていきます。

日時: 令和4年3月27日 日曜日

10:30~12:00

場所: 平荘湖周辺

定員: 15名(先着順)

料金: 500円

対象: 16歳以上の方

持ち物: 動きやすい服装・タオル

スティック(お持ちであれば) など

申込: 3月7日(月)~

問い合わせ: 079-433-1124



ウェルネスセンター