

NEW

★4/6スタート！6ヶ月コース★

ノルディックウォーキング

日時： 第1.3（木）10:00～

真駒内屋外競技場入り口集合

受講料 2、160円（月2回）

ポールレンタル1回300円

※スポーツ保険のご加入をお願いします



2本のポールを使って歩行運動を補助し、
運動効果をより増強する
フィットネスエクササイズ的一种です

つなぐ
COOP
SAPPORO

ソシア文化教室(ソシア3F)011-572-3616