

ルポテイツクウォーキング



- ◎カラダ全体の 90% の筋肉を使う全身運動
- ◎エネルギー消費量が平均 20% アップ

今、話題の教室を実施します



日時・場所
10/13.20

ポールの貸出も有料でございます。300円/回

藤岡渡良瀬運動公園B球場
10/27

みかも山公園南入口ゾーン南駐車場前
午前9時～12時（8時50分集合）

参加料 : 無 料

対 象 : 市内在住・在勤者)

定 員 : 20名 (先着順)

申込期間 : 9/26 (木) ~ 10/10 (木)

申込・問合せ先 : 藤岡スポーツふれあいセンター TEL 0282-62-1301

