



**日時**  
※月曜日

**4月** 19・26

**5月** 10・24・31

**6月** 14・21・28

**時間**

13:15~14:15

**対象**

16歳以上

**定員**

20名

**料金**

1回 600円

※雨天時は中止になります

2本のポールを使用し足腰の弱い方や体力に自信の無い方でも、個々に合わせたレッスンを行っていきます。  
トレーニングしたい方も是非お越し下さい！

楽しく歩いて健康体力作りしていきましょ♪

※陸上競技場にて開催 運動の出来る服装と運動靴でお越し下さい。