

# ノルディック ウォーキング教室

7 / 10 月  
9:30～11:00

場所：宮城広瀬総合運動場(雨天中止)

定員：先着10名

参加費：990円

持ち物：ポール（貸出あり）・飲み物  
タオル・帽子

姿勢改善

筋力アップ

肩こり解消

ロコモ予防

ご好評のノルディックウォーキング！

今回は1時間半のお教室開催とさせていただきます。

ポールの持ち方・歩き方から練習するのでお気軽にご参加ください！

## 【お申込み方法】

7/3(月)10:00～窓口又はお電話にて承ります。☎022-392-5340

仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬

〒989-3124 宮城県仙台市青葉区上愛子字松原39-1

指定管理者：TM共同事業体(株式会社東京アスレティッククラブ・三菱電機ビルソリューションズ株式会社)