

ノルディック ウォーキング教室

11 / 20 月

10:00～11:30

場所：宮城広瀬総合運動場(雨天中止)

定員：先着**10**名

参加費：**1,000**円

持ち物：ポール(貸出あり)・飲み物
タオル・帽子

ポールの持ち方・歩き方から練習するので
初心者の方でも安心です♪

【お申込み方法】

10/30(月)14:00～窓口又はお電話にて承ります。

姿勢改善

筋力アップ

肩こり解消

ロコモ予防



仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬

☎022-392-5340

〒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)