

ポールを使ったウォーキング体験会

膝が楽!

楽に速く歩けた!

意外と簡単!

全身疲れた!



- 日時 12月21日(土) 9:00~11:30
- 場所 佐賀県立森林公園(北駐車場 休憩所集合)
- 参加費 無
- 募集人数 先着20名
- 持ち物・その他

- ・運動のできる服装・シューズ、
- ・両手が自由になるようにリュックまたはウエストポーチ、飲み物
- ・SAGATOCOアプリ 200ポイントあり



ポールをお持ちでない方レンタルポールを準備してます。お気軽に参加してください

運動不足
解消に!

健康増進に!

ダイエットに!

ストレス
解消に!



申込・問合せ先 ノルディックフィットネスさが
松尾 (090-1361-8889 または nordicsaga2019@gmail.com)

