

# 嬉野市初開催決定！

## 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 3月20日(木) 春分の日 9:00~11:30
- 場所 みゆき公園正面入口駐車場(みゆき公園信号そば)
- 参加費 無
- 募集人数 先着20名
- 持ち物・その他

- ・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！



問合せ先 ノルディックウォーキングSALC

松尾 (090-1361-8889 または [nordicsaga2019@gmail.com](mailto:nordicsaga2019@gmail.com))



(ブログ)

