

☆ハルティック☆ ウォーキング教室

開催日: 9/17(日)

時間: 11時~13時

募集人数: 20名

参加費: ¥1,000(税込)

申込受付

8/26(土) 10:00~
TEL 03-5782-8507

品川区ウォーキングマップ

を活用しコースを歩きます
全長2.3kmの
お手軽コースです!

ハルティックとは!

ハルティックポールで
全身を使いながら
ウォーキングを行います!



持ち物

運動しやすい服装
お飲物・タオル
運動靴
※ポールの貸出は行います

当日の内容

11:00 説明・基礎練習
11:45 ウォーキング開始
12:45 クールダウン
13:00 終了