



参加費
無料

ポールウォーキング 体験会



もっと
健康になろう！

～ポールを持って歩くだけ！簡単な全身運動～

開催日時：**9月10日(水) 10:00～11:30**

場 所：西野地区センター1階 ホール

定 員：20人

講 師：株式会社特殊衣料 荻野卓也

持ち物：動きやすい服装・室内用運動靴・タオル

水分補給の飲物・ポールは無料で貸出

申 込：9月2日(火) 9時から電話受付(先着順)

ポールウォーキング
デビューしませんか？



お申し込み・お問い合わせ

西野地区センター運営委員会 ☎ 666-5550

〒063-0034 札幌市西区西野4条2丁目8-30