



ハルディックウォーキング 健康トレーニング教室

日時：12月26日(火)、1月9日・23日、

2月13日・27日、3月13日・27日

回数：7回

朝 10時30分～12時00分

集合場所：中央区民センター 2階ホール

定員：20名(申込み先着順)

費用：3,500円(貸ポール代、保険代含む)

ハルディックウォーキングとは・・・

ひざや腰にも負荷が少なく、かつ効果的な有酸素運動として世界中から今、注目を集めるポールを使った簡単なウォーキング。

リハビリやシェイプアップに！

正しい歩行姿勢に！

90%の筋肉を使う全身運動！

**※お支払いは
事前に窓口まで
お願いします！**

お申込み・お問合せ

中央区民センター

〒541-8518 大阪府中央区久太郎町1-2-27

☎06-6267-0201