

みんなで楽しく！自然豊かな公園で Let's フィットネス！

# ハルディックウォーキング



📍 南地区

🕒 10:00 ~ 10:30

💰 300円 ※未就学児無料

指導者：JNFA公認インストラクター

4/2・16 日

美しい  
**姿勢**で歩こう !!  
～歩行の安定～

5/7・21 日

6/4・18 日

7/2 日

風の  
北地区  
の  
草原

汗をかいて  
**基礎代謝**を  
高めよう !!

8/6 日

9/3・17 日

運動に最適  
**心も身体も**  
リフレッシュ !!

10/1・15 日

11/5・19 日

ポールを活用し  
**消費エネルギー**  
量アップ !!

12/3・17 日

1/7・21 日

寒くても大丈夫  
冬の**運動不足**  
解消に効果的 !!

2/4・18 日

3/3・17 日



みちのく  
ハルディックウォーキング  
ネットワーク



みちのく公園

TEL 0224-84-5991