

MICHINOKU PARK

ノルディックウォーキング

全5回講座
充実の内容

さわやか健康講座



関節や膝への負担軽減

消費エネルギー量 UP

筋肉の引き締め

姿勢改善

こり解消

歩行安定

大 参加者募集
9月スタート

生涯現役・ハッピーライフ!!



みんなで楽しく! 自然豊かな公園で Let's フィットネス!

主催



みちのく
ノルディックウォーキング
ネットワーク

みちのく公園