

スポカル

情報ひろしま

VOL.67



エンジョイ!健康づくり教室



や・食育元気フェスタ

広島グリーンアリーナでイキイキ健康づくり



体力測定(基礎競技カコース)



わんぱく親子体操



幼児のための運動だいすき教室

レッツ★ノルディックウォーキング!

初心者の方
大歓迎!

ノルディックウォーキングは、2本のポールを用いて、腕や肩などの筋力を使いながら歩く、膝や腰に負担をかけずにエネルギー消費ができる運動効果の高いスポーツです。背筋がピンと伸び、姿勢が美しくなります!季節を感じながら、一緒に気持ちの良い汗を流しませんか?

日時 4月1日(土)、5月13日(土)、6月10日(土)
毎月1回実施予定

時間 4月~6月 9:30~11:30

参加料 お1人様 各日500円

申込方法 お電話もしくは参加申込書に必要事項を記載して頂き、FAXにてお申し込みください。
(申し込み受付期限)各日とも開催日前日の17:00まで

※詳しくは体育館HPをご覧ください。