

酷暑



暑い日は
室内トレーニングに
しましょう！

特別企画

8月11日(日)の

ノルディックウォーキング & ポールエクササイズ教室は



はだし又は
5本指ソックスで
ご参加ください！

ウェーブストレッチ講師 尾野藤 真紀子先生による

「ウォーキングのための足裏ストレッチ」

たくさん歩いても疲れな足秘密は、片足約26個の骨の使い方！
一生自分の足で歩くために足の関節可動域を広げよう！

場 所：松平交流館 中会議室

時 間：10:00～10:50

定 員：15名

参加費：MSC会員500円非会員700円

申 込：受付中 0565-58-4500

ノルディックウォーキング &
ポールエクササイズ教室に
参加していない方もOK！

