

ノルディックウォーキング

4月17日(月)
13:00~15:00

講師



御室 博臣

[日本ノルディックウォーキング
協会インストラクター]

お申し込みはあしや温泉受付まで！！

ノルディックポールを使うことで、全身を使った運動ができます。
初心者の方も気軽に参加できます。

場 所 芦屋市立あしや温泉

定 員 15名(先着順)

**3月31日(金)より
受付開始します!**

受講料 500円(入浴・保険料込)

対 象 16歳以上

持ち物 運動ができる服装・タオル・飲料水等

※ポールは無料で貸し出ししますので、お持ちでない
お客様もお気軽にご参加下さい！

あしや温泉連絡先 0797-32-0204