

ノルディック

ウォーキング

基礎レッスン

筋力・カロリー消費UP!

関節痛リハビリ効果大!

三村 徹
プロフィール



- ドラゴンボート競技 →2004
07 13 15世界選手権及び
2008アジアビーチゲームズ
日本代表
- ◆FTPピラティスベーシック
インストラクター
- ◆日本レクリエーショナルカ
ヌー
協会公認インストラクター
- ◆日本赤十字社水上安全法
救助員

実 施 要 項

日 時：4/21(水), 23(金), 30(金), 5/11(火)
14(金), 27(木), 28(金)

各日 9:30~10:45(75分)

集合場所：YOUTH町田ロビー

対 象：中学生以上

持ち物：運動のできる服装と靴、日除け帽子、
スポーツドリンク

参加費：¥1,300/1回、1名(税込、保険料込)
・ポールレンタル ¥500/1組

- ・お申込み締切は、開催日の3日前まで
- ・お問合せ先：YOUTH町田フロントまで!
- ・ご予約は窓口でもお電話でもできます!

TEL 042-728-1931

スポーツ アット ホーム
YOUTH 町田