

参加者募集中

申込不要

お問合せ

日時：平成23年10月18日<火> 13:1

5~15:00

参加無料

会場：障害者スポーツ交流館

(住所：西区曙町1070 総合リハビリテーションセンター)

ノルディックウォーク

腹部

シェイプアップ

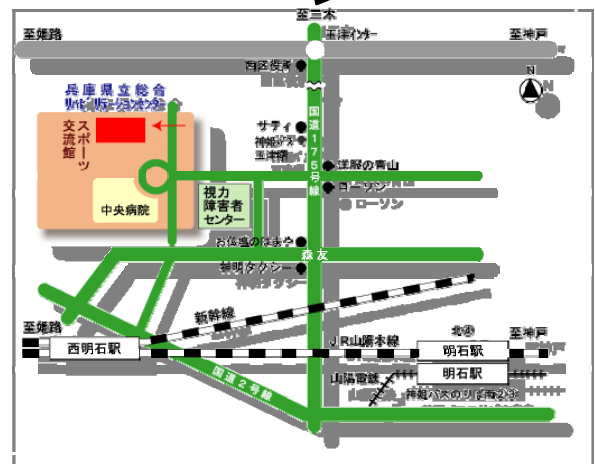
肩こりの緩和

正しい
姿勢

バスト
アップ効果

二の腕
シェイプ
アップ

ヒップ
アップ効果



専用ポールを持って歩く、
新しいウォーキング。

持ち物：体育館シューズ

※ 参加は障害の方を対象としています。