

からだを、ぜんぶ使って動こう!

ぽかぽか ストレッチ & ウォーク



ストレッチ

マットを使ってストレッチを行います!
体の柔軟性を高くすることはもちろん
リラクゼーション効果も得られます💡



ノルディックウォーキング

初心者でも大丈夫
体の負担が少ない全身運動で、
良い姿勢やカロリー消費を維持
できるニューエフサイズ!

開催日 2月6日、2月13日、2月20日、2月27日

19:00~20:45

場所 宮津市民体育館 2階 多目的ホール

料金 会員: 無料 非会員: 500円

持ち物 ノルディックウォーキング用ポール、汗拭きタオル、飲み物
☆レンタルポールもあります!

お問い合わせはRAINBOW事務局まで
0772-22-2607