

# いつからでも、始められます！ 初心者でも指導員がいるから安心です

## 【今後の予定】

実施月日		内 容
3月	11日(土)	ノルディック・ウォークの基本をマスター！
4月	8日(土)	ポールは良い姿勢を作る！若い体をゲット！
5月	13日(土)	ポールを使って 脚力・バランス力アップ！
6月	10日(土)	運動+脳トレ+ポール=認知症予防効果あり

## 全回、荒天は中止



参加者の声



- ・体が伸びて気持ち良かった。
- ・ポールを使ったゲームが楽しかったわ。
- ・身長が伸びた気がしました。
- ・転ばなくなってきた。
- ・ワクワクしたわ。
- ・姿勢が良くなったと言われます。etc

キリトリ

## 東武百貨店船橋店体験申込用紙

◇ FAX送信時にご利用ください。◇

フリガナ			
お名前			
ご住所	〒 _____		
電 話		年齢 歳	性別 男・女

体験希望日

※本申込みの個人情報は、受付業務のみで使用します。

8 1 8 8 - 8 3 4 - 1 4 0 FAX

