

北欧生まれのウォーキングエクササイズ

ハルテイク・ウォーク 体験会

私の身体 スイッチON!
筋力、軟力、体幹、第2の心臓(腸腔)の強化!

効果的な有酸素運動

4月14日(日)
午前11時～午後3時
(最終受付午後2時30分)

東武百貨店8階屋上「スカイデッキ広場」
参加費：無料(雨天中止)

- ・上記、都合の良い時間でお越しください
- ※所要時間：10～20分程です。



主催：株式会社 東武百貨店 池袋店

協力：NPO法人NORDICあさか／担当河内090-1257-9986

