

北欧生まれのウォーキングエクササイズ

ノルディック・ウォーク

体験会



私の身体

筋力、軟力、体幹、
効果的な有酸素運動

スイッチON!

第2の心臓 (脹脛) の強化!

5月18日(土)

午前11時～午後3時

(最終受付午後2時30分)

東武百貨店 9階屋上イベント広場

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