



ノルディックウォーキングの基本を学ぼう!

こらぼ大森周辺をウォーキング!

体験会

ノルディックウォーキング

令和6年 11月4日(月祝)

9:30~11:30 こらぼ大森 多目的室

参加費 ソシオ大森会員500円 / 会員以外1000円

※ポール貸し出しあり

身長120cm以上対象 定員20名

〆切10月25日(金)

講師 茶木 悦子 先生

東京ノルディックウォーキング協会 代表

問合せ先：ソシオ大森(担当 和田) Tel 080-7043-1181

FAX 03-5753-7884

e-mail cbc11656@nifty.com

お申し込み

お名前 _____

連絡先 _____

ソシオ大森会員 有 ・ 無

ポール貸出 要 ・ 不要

ノルディックウォーキング経験 有 ・ 無