

# ノルディックウォーキングポール

先着10名様!!

当日~3日間レンタル可能

## ☆無料レンタル実施中☆



ウォーキングマップ  
あります。



### ノルディックウォーキングとは

- ・1人で気軽に始められます。
- ・通常のウォーキングより高い運動効果があります。
- ・短時間でも効率よく行える有酸素運動です。

ご利用の方は多摩市立武道館までお越しください!!

TEL042-371-8421