

ずっと!

人生 100 年時代  
自分の足で、歩きたい人へ!

# ポールウォーク体験会

健康づくりで話題沸騰中の  
ポールウォークを試せるチャンス!  
ポールを持つと、  
姿勢もグッと!良くなります!



参加費無料

各日定員 **15** 名

7月11日(火)・7月14日(金)  
25日(火) 28日(金)

場所 ホテル 1-2-3 前橋マーキュリー 1階  
〒371-0847 群馬県前橋市大友町 3丁目 24-1

時間 9:30 ~ 11:00  
(受付 9:00~)

持ち物…飲み物・帽子・貴重品を持ち運べる小さめのカバン

## 当日の流れ

挨拶 ▶ 健康のお話 ▶ ストレッチ ▶ 休憩 ▶ ポールウォーク実践 ▶ 質疑応答

申込開始は 6月5日(月)から ※定員になり次第締め切り!

参加のお申し込み・お問い合わせは、こちら

運営:群馬ヤクルト販売株式会社



0800-700-8960

9:00 ~ 17:00 (土日・祝日を除く)