

ポールを使って快適に歩こう！！

ノルディック・ウォーク教室



7/8より受付開始！

教室内容

- 場所** ユメックスアリーナ 多目的広場
(雨天時：サブアリーナ)
- 日時** 7月23日(土) 10:00~11:30
- 受講料** 550円(税込)※傷害保険料含む
- 対象** 18歳以上

- ・ポールを使った体操
- ・姿勢や歩数のチェック
- ・ポールの使い方
- ・ポールをつく位置 など…



- ❁ **持ち物**：動きやすい服装、飲み物、タオル
雨天時は室内用シューズ
- ❁ **定員**：10名(先着順)
- ❁ **申込**：7月8日(金) 9:00~
ユメックスアリーナ受付にて電話または直接

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



ユメックスアリーナ
(塩尻市総合体育館)
TEL：0263-52-3800



〒399-0704 塩尻市大字広丘郷原1657-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/7629>

- 営業時間 9:00~21:00
- 休館日 毎月第1・第3火曜日
(火曜日が祝日の場合その翌日)
年末年始(12/29 ~ 1/3)