

ミズノ ノルディック・ウォーク教室

春の安曇野・塩尻を歩こう

日程・実施場所

1回目

4/27(日):『運動習慣とノルデック・ウォークについて』
安曇野 ノルデック・ウォークをはじめよう!

Let's Move!
1 km

ノルディック・ウォークは、
北欧フィンランド発祥の2本のポールを
使ったウォーキングです。
その手軽さと、腕も使った全身運動効果の
高いウォーキングとして、日本だけではなく
世界中で人気を集めています!

2回目

5/18(日):歩き方の基本をマスターしよう!
塩尻

Let's Move!
2 km

3回目

5/25(日):階段や坂道を歩いてスキルアップしよう!
安曇野

Let's Move!
3 km

4回目

6/15(日):めざせ! 平出遺跡
塩尻

Let's Move!
5 km

5回目

6/22(日):予備日
雨天中止になった施設にて実施

時間 / 9:30~11:00

定員 / 15名 (対象18歳以上)

参加費 / 1回あたり 550円(税込)

ノルディックポールをお持ちでない方には無料で貸出いたします

申込 / 各施設(安曇野/塩尻)にて
窓口またはお電話で申込

ご参加いただいた方に
特典プレゼント!

安曇野・塩尻で各1回ずつ参加
今治製タオルハンカチ

全4回 参加
今治製フェイスタオル



ANC アリーナ

TEL:0263-73-1600

〒399-8204

安曇野市高家4500-1

ユメックスアリーナ

TEL:0263-52-3800

〒399-0704

塩尻市大字広丘郷原 1657-2