

～ 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



～ 参加者募集～

- 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** 5月6日 (月・祝) 14:00～15:30
- 受講料** 550円 (税込・傷害保険料含む)
- 対 象** 18歳以上の方

～ 内容～

ノルディック・ウォークを
行う上で気を付けたい
ポイントをお伝えします！！

- ポールを使った体操
- 歩行時の姿勢確認
- 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、運動靴、飲み物、タオル
(雨天時：室内用運動靴)
- 🌸 定 員：10名 (先着順)
- 🌸 申込開始日：4月8 (月) 9:00～
ユメックスアリーナ受付または電話で
お申し込みください



※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理致します。
当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がありますので、
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)