

秋のみよし公園内を歩きましょう！

ノルディック・ウォーク講習会



参加者大募集！！

ノルディック・ウォークは、上半身も使う全身運動です。

ポールの握り方・歩き方などをマスターし、公園内を1～2km歩きます。
屋内でポールを使ったトレーニングやストレッチも行います。

場所 電光石火みよしパーク
文化活動室・園路

参加費 1,000円
(ポールレンタル代込)

日時 11月29日(金) 10:00～11:30

対象 高校生以上

- 当日受付：電光石火みよしパーク カルチャーセンター事務所
定員：10名
- 持ち物：動きやすい服装、屋内・屋外シューズ、飲み物、タオル、ポール（お持ちの方）
- 初めての方や歩き方などもう一度見直してみたい方、お気軽にご参加ください。

※雨天の場合は、屋内で油圧式マシンを使いサーキットトレーニングを行います。

※ノルディックポールの販売もしています。（カタログ取り寄せ）



電光石火みよしパーク

TEL：0824 - 66 - 3366

〒728 - 0016 広島県三次市四拾貫町神田谷
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7102>

●営業時間 9:00～21:00

●休園日 毎週水曜日
(水曜日が祝日の場合は翌日)
年末年始