

楽しく健康なカラダ作りを！！ ノルディック・ウォーキング教室



(ノルディック・ウォーキングのイメージ図です)

参加者募集中！

下記連絡先にお電話またはwebにてお申し込み
※雨天の場合は中止となります。

日時

2026年
9月18日(金)
10:00～11:00

場所

広島県総合グランド内
(外周)

受講料

1,200円/回(税込)

対象

満16歳以上

● 定員 20名(先着順)

● 持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル ※ポール貸出しあり(無料)

● 教室内容 ①2本の専用ポールを使って歩くことにより、身体の一部が支えられ、足腰の負担を軽減しながら運動ができます。
②ポールを使う動作によって、下半身だけでなく上半身の筋肉が積極的に使われ、全身持久力運動の効果が高まります。
転倒予防や効果的な全身運動をされたい方におすすめです。



Balcom BMW 広島総合グランド

TEL: 082-231-3077

〒733-0036 広島市西区観音新町2-11-124
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>

● 営業時間 3月～10月 7:00～21:30
11月～2月 7:00～18:30

● 休場日 年末年始(12月29日～1月2日)
臨時休場日あり