

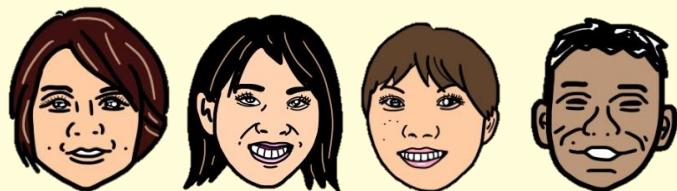
吹田エリア ウォーキング ノルディックウォーキング

ノルディック・ウォークとは…

全身運動で高いエクササイズ効果が得られるニュースポーツの一種。

両手、両足を動かすこと歩行スピードが上がり全身運動に！

※ノルディックポールをお持ちでない方は200円でレンタル可能です!!



散策しながら
私たちと歩きませんか



各エリアの名所を巡るウォーキング

10月19日(日)

片山体育館周辺(姿勢解析診断付き)

11月3日(月・祝)

北千里体育館～千里中央公園

11月17日(月)

南吹田体育館～箕面大滝

11月24日(月・祝)

山田体育館～万博記念公園

11月24日(月・祝)

片山体育館～万博記念公園

11月25日(火)

目張体育館～片山公園

～週1回の健康づくりに～

9月8日～12月12日 (各月曜)午前 計16回

9月4日～12月11日 (各木曜)午前 計14回

武道館(洗心館)～万博公園西口周辺

10月3日～10月31日 (各金曜)午前 計5回

12月5日～12月26日 (各金曜)午前 計4回

総合運動場周辺(最終回は佐竹公園や片山公園)

ウォーキング情報



お問い合わせは各体育施設まで

オススメのウォーキングシューズを
店頭にて販売中!

