

# 安全・楽しく汗流そう！ ノルディック・ウォーク教室



## 随時募集中

- 場所** 北千里市民体育館
- 日時** 12/19(月) 10:45~12:00
- 受講料** 参加費 : 600円(税込)  
レンタルポール : 200円(税込)
- 対象** 高校生以上 (初心者大歓迎)

- ※動きやすい服装、シューズ、飲み物、タオル  
定員は20名です (先着予約順)

- ※ご来館又はお電話でお申込みいただけます。
- ※記入していただく用紙がございます。
- ※通常歩行とポールを使った歩行の違いを感じていただきます。
- ※受付にて当日お支払いお願いいたします。
- ※雨天の場合は室内でのノルディック・ポールを使ったトレーニングに変更いたします。

## ＊コーチ紹介



高橋 信博

全日本ノルディック・ウォーク  
連盟認定インストラクター



眞殿 雅

全日本ノルディック・ウォーク  
連盟認定インストラクター

## 北千里市民体育館

TEL : 06-6833-8105

〒565-0873 大阪府吹田市藤白台5-5-1  
HP⇒<http://www.mizuno.jp/m-7113>

「主催:吹田市体育協会 協力:ミズノ(株)グループ」



- 営業時間 9:00~21:00
- 休館日 年末年始
- 時短日 第4週月曜日(18:00~営業)