

MIZUNO ノルディック・ウォーク教室



こねから(はじめて)ろう!

ミズノノルディック・ウォーク 参加者募集

500円 (税込)

場所

岐南町総合体育館および周辺道路
※天候不良の場合は屋内で実施します。

受講料

※ノルディックポールをお持ちでない方はお貸しいたします!

日時

11月19日 (火)
10時～11時30分

対象

18歳以上 (高校生除く)

申込期日: 11/15(金)まで。
★お電話または来館にてお申込みください★

❁ 動きやすい服装、運動靴、飲み物をご持参ください。雨天時は室内シューズが必要です。

❁ 定員10名 (先着順)

【ノルディック・ウォークとは】

北欧フィンランドでスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。足や腰の負担を軽減しながら、全身で運動することができます。スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人、これからウォーキングを始めようと思ってる人などにおすすめです。

岐南町総合体育館

TEL : 058-246-4111

〒501-6013 羽島郡岐南町平成7-47
Instagramやってます★フォローお願いします!

●営業時間 9:00～21:30
●休館日 毎週月曜日・第3日曜・祝日



ミズノ岐南HP



ミズノ岐南Instagram