

健康体力に自信をつけよう！

レッツ・ウォーキング

年齢と共に、バランスが取りにくくなり、つまずき等で転倒したりしてしまいます。そんな皆さんの健康体力アップを目的とした、ウォーキングと一緒に始めましょう！ノルディック・ウォーク指導員のもと、実際にウォーキングをしていきます。

講師 ■ 全日本ノルディック・ウォーク連盟

公認指導員 ほか



無料体験
実施中

記

開催日時 ■ 毎週月曜日 AM10:00～12:00

※メンテナンス休館や祝日の場合は、火曜日に変更して開催いたします。

※詳細スケジュールはお電話にてご確認ください。

※雨天の日は、室内にてストレッチを中心に行います。

場 所 ■ 吹田市立武道館 万博記念公園周辺 ほか

参加資格 ■ 概ね40歳以上

受講料 (税込) ■ 1クール 4,200～5,600円／12～16回

※クール毎に実施回数が異なります。

※ノルディックポールをレンタルされる場合は、レンタル料として別途1回200円(税込)が必要です。

※万博記念公園へ入園する事があります。その際は別途入園料が必要です。

※お申し込み後、お客様のご都合によってキャンセルされた場合、返金対応は致しかねます。

定 員 ■ 30名

持ち物 ■ タオル、運動靴、水分補給用飲料、動きやすい服装

お申し込み
お問い合わせ

吹田市立武道館 (洗心館)
TEL: 06-6877-6211

〒565-0825 大阪府吹田市山田北2-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7136>

●受付時間 9:30～20:30
※第1月曜日は18:30～20:30

●休館日 年末年始(12/29～1/3)、
第1月曜日(18:00～営業)
※祝日の場合は翌月曜日休館