

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 3,600～4,800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

●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