

ノルディック・ウォーク



ポールを使ったストレッチ後、万博記念公園内のコースを約6km歩きます。
花の丘でコスモスやコキアを鑑賞後、日本庭園にて昼食をとります。

集合場所 万博記念公園中央口前

日時 11月5日(木) 10:00～14:00
(9:45受付開始/10:00出発)

対象 高校生以上 (定員10名)

参加費 1,480円/回 (ポールレンタル代込)
1,160円/回 (ポールお持ちの方)

ノルディックウォーキングは上半身も使う全身運動です。スポーツは苦手…でも運動不足を解消したい方、これからウォーキングを始めたい方等におすすめです!



※雨天中止の場合は、前日に天気予報にて判断し、お電話にてご連絡いたします。

○ 申込：11月4日(水)まで

※スカイアリーナの窓口・電話にて受付中!

※初めてご参加の方は、経験の有無・運動レベルをお伺いさせていただきます。

○ 持ち物：動きやすい服装、リュック、飲み物、お弁当、タオル、ポール (お持ちの方)



箕面市立第一総合運動場スカイアリーナ

TEL：072-724-3440

〒562-0005 大阪府箕面市新稲2丁目14番45号

●営業時間 9:00～21:00

●休館日
・第四木曜日
(第四木曜日が祝日の場合は翌日)
・年末年始