

～初心者大歓迎！心も体も健康に～

ミズノ ノルディックウォーク教室



ミズノノルディック・ウォーク指導員が指導

場所

・総合体育館
・まなび中央公園内
ウォーキングコース

日時

9月24日（火）9:30～11:00

受講料

500円（税込）

対象

定員20名（18歳以上/先着順）

※当日、雨天の場合は総合体育館ランニングロードを使用します。

＊当日内容

メイン講師：杉本弘幸

- ① ノルディックの歩き方 A
- ② ノルディックの歩き方 B
- ③ 階段の上り・下り
- ④ 公園内ノルディックウォーク散策

Aは基本の歩き方

Bはスピードが出る歩き方

●動きやすい服装、飲み物、タオルなど

●教室で使用するポールのレンタルはあります。
別途200円税込)

●申込期間：9月12日（木）～9月23日（月祝）

※尚、定員に達した時点でキャンセル待ちとなります。

●集合場所
9時20分総合体育館1階受付前

●お申込みは総合体育館
1階受付にて
お問合せ先：072-441-9200

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、適切に管理いたします



岸和田市総合体育館

TEL：072-441-9200

〒596-0044 岸和田市西之内町45-1
HP 「岸和田総合体育館 ミズノ」で検索

●営業時間 平日・土 9:00～22:00
日・祝 9:00～17:00

●休館日 月1回不定期・年末年始