

～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** まなび中央公園内  
ウォーキングコース
- 日時** 7月25日 (木) 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

担当：杉本弘幸  
加藤博基

- 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：7月11日 (木) ～7月24日 (水)

※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