

えみくる ARIDA(有田市民水泳場)

ミズノノルディック・ウォーク

2本のポールを使ったウォーキングイベント!!



～ポールを持って歩くから～ 

- ・上半身も使う全身運動!!
- ・2足歩行のサポート!!
- ・姿勢がさらに良くなる!!
- ・転倒リスクも軽減!!

場 所: えみくる ARIDA2F 会議室

有田市健康スポーツ公園 BIG SMAIL PARK 周辺

開催日: 11月29日(日)

時 間: 10:00～12:00

料 金: ￥1000円+ **ポールレンタル料金 200 円**

※当日券売機現金支払い

定 員: 15名 ※参加者5名以上でイベント開催

対 象: 18歳以上

持ち物: 動きやすい服装・日よけ対策・飲み物・外履き・ウォーキングポール

講 師: 金子(全日本ノルディック・ウォーク公認指導員)、梶本・岡地(ミズノノルディック・ウォーク認定員)



※イベント風景を撮影させて頂き今後の広告やSNS配信で使用させて頂きますのであらかじめご了承ください。

10月18日(日)

10:00～

BM 受付開始!!

お申込み



MIZUNO
NORDIC WALK



えみくるARIDA

TEL: 0737-22-3250

〒649-0306

和歌山県有田市初島町浜1650-1

●営業時間 火～土曜 9:00～21:00
日曜・祝日 9:00～18:00

●休館日 月曜日
※月曜祝日の場合は、翌日休館日