

# ノルディック ウォーキング

8 / 9.30  
(金)

in

愛鷹広域公園



BODY  
DESIGN  
PLANNING

春は桜、夏はセミや鳥の声、秋は紅葉、冬は落ち葉ときどき雪  
変わりゆく景色の中、私たちと公園内を歩きましょう！

## 初めての方大歓迎！！

時間：10:00～11:00

集合場所：愛鷹広域公園管理事務所

料金：500円/1回

持ち物：飲み物・ノルディックポール

※ノルディックポールは先着10様まで無料貸出あり

雨天決行 屋根のある場所で行います

こんな方におすすめ！

- ✓みんなで楽しく歩きたい！
- ✓歩くのに腰や膝が不安
- ✓綺麗な姿勢で歩きたい
- ✓有酸素運動の導入に！
- ✓歩き方を学びたい

【お申込み・お問い合わせ】

公式LINE



愛鷹広域公園管理事務所

住所：沼津市足高202

ご予約：055-924-8878 ※公式LINEからも承っております

担当インストラクター



わたなべ らく  
渡邊 楽久

現役アスリート  
陸上競技短距離

- ・ボディデザインプランニングトレーナー
- ・ノルディックウォーキングインストラクター
- ・BDP公認ストレッチトレーナー
- ・そろばん式脳トレーニングインストラクター