

はじめての

ノルディックウォーク

12.14 (土) 14:00~16:00

専用のポールを利用する事で効果的な有酸素運動が出来ます！

こんな方におすすめ

- ◆スポーツは苦手だけど、運動不足を解消したい
- ◆膝や腰への負担を軽減しながらトレーニングしたい
- ◆約3km程度のウォーキングです
 - ★宝探しゲームもあるよ！
 - ミスノ製品・豪華景品を探そう！
 - ★和菓子も出ます♪



◆場 所 はまぼう公園

- ★太田川横グラウンドに集合
- ★開始5分前までに集合をお願いします

◆参加費 1,000円(税込)当日支払い・現金のみ

◆対 象 身長140cm以上 年齢制限なし

◆定 員 20名 要予約・先着順

◆持ち物 動きやすい服装、履き慣れたシューズ 飲み物、タオル

◆講 師 鈴木里美

- ノルディックの
スペシャリストです！
- 全日本公認ノルディックウォーク公認指導員



★橋から西に1つ目の信号を
南(海側)に曲がって下さい

そのまま道なりに進むと
河川敷に出ます

★雨天中止

ご予約は窓口またはお電話にて

福田屋内スポーツセンター 0538-58-3131