

健康維持を目指そう！

ノルディックポール体操



イベント詳細

- 場所** ■ IIMUROGLASS
綾瀬市民スポーツセンター 会議室
- 日程** ■ 隔週木曜日
(開催日は、裏のカレンダーをご確認ください)
- 時間** ■ 10時00～10時45分
- 定員** ■ 16名(当日空きがあれば当日も可)
- 参加費** ■ 500円/1回
- 対象** ■ 16歳以上の男女 (初心者大歓迎)

どんな教室？

フィンランド発祥の
ノルディックウォークで使用する
2本のポールを使って
トレーニングやストレッチを
行うことができます！
健康維持を目指して安全に楽しく
一緒に頑張りましょう！

【持ち物】

飲み物・タオル・マスク等
動きやすい服装
お持ちの方はノルディックポール

申込方法：お電話または受付、HPにてお申込み

お申し込み
お問い合わせ

IIMURO GLASS
綾瀬市民スポーツセンター

〒252-1108 神奈川県綾瀬市深谷上3-6-1
TEL.0467-76-9292

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第3火曜日及び
年末年始(12/28～1/4)

主催：ミズノグループ

ノルディックポール体操

開催日 休館日

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

◆ その他注意事項

- 盗難等があった場合、当施設では一切責任を負いません。貴重品の扱いには十分ご注意ください。
- 教室での事故等については、応急処置はいたしますが、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。
- イベント時に撮影した写真は広告宣伝としてHP等に使用させていただく場合がございます。
- 体調には十分ご注意ください。体調の悪い場合は無理をしないでください。

◆ ノルディックポールについて

- ノルディックポールをお持ちでない方には無料で貸し出しを致します。