

# ノルディック・ウォーク教室



## イベント詳細

- 日程
- 10/20(日) <集合場所> 城山公園 時計台前
  - 11/24(日) IIMUROGLASS 綾瀬市民スポーツセンター
  - 12/15(日) 綾瀬スポーツ公園 レストハウス
  - 1/19(日) 市役所 正面玄関付近
  - 2/16(日) 風の公園 (駐車場が少ない為近隣の駐車場をご利用ください)
  - 3/30(日) 蟹ヶ谷公園

- 時間
- ①初級者コース 10時～11時
  - ②中級者コース 11時～12時

定員 12名 参加費 無料

対象 16歳以上の男女 (初心者大歓迎)

### 【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HP、受付にてお申込み

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)

## ◆ 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。
- ・雨天の場合は中止となります。その場合、前日の18時までにHPに掲載いたします。
- ・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。

## ◆ ノルディックウォークについて

- ・ノルディックポールを使って歩行することで全身の筋肉をたくさん刺激します。
- ・肩や首のコリの解消、体力づくり、減量に。歩きの質を高める教室です。

## ◆ ノルディックポールレンタルについて

- ・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。
- ・IIMURO GLASS綾瀬市民スポーツセンター・綾瀬スポーツ公園では、開館時間中ノルディックポールの貸出しを行っております。お気軽にお問合せ下さい。