

安全に！楽しく！一緒に運動しましょう！

ノルディック・ウォーク教室



新年から新しい運動を始めてみませんか！
初めての方でも経験された方でも大歓迎！
ノルディック・ウォークを行う上で気をつけたいポイントをお伝えします。
冬季期間のため室内での開催となります。

参加者募集！

場 所 ANCアリーナ
メインアリーナ＆ランニングコース

日 時 1月17日(土)
10:00～11:30

受講料 1,100円(税込)

対 象 18歳以上(高校生除く)

～ 内容 ～

- ・ノルディックポールの効果
- ・ポールの使い方
- ・ポールの付く位置
- ・姿勢測定↓ など



- ・持ち物：室内用・屋外用シューズ、飲み物、
ノルディックポール※ポール15セット貸出可
- ・定員：20名(先着順)
- ・申込開始日：12/22(月) 9:00～
ANCアリーナ受付または電話でお申し込みください

※お申込みの際にご提供いただく個人情報、厳重に管理いたします。
当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



ANCアリーナ
TEL：0263-73-1600

〒399-8204 安曇野市豊科高家4500-1
<http://www.mizuno.jp/m-7611>

●営業時間 8:30～21:30
●休館日 12/30～1/3



ANCアリーナHP



ANCアリーナInstagram