

安全に！楽しく！一緒に運動しましょう！

# ミズノ ノルディックウォーク教室



## 参加者募集中！

**場所** ANCアリーナ および周辺道路  
※天候不良の場合は中止

**日時** 5月3日(金)  
10:00~12:00

**受講料** 500円(税込) / 1回

**対象** 18歳以上(高校生除く)

ノルディックポールをお持ちでない方はお貸いたします！

● 運動のできる服装、飲み物、タオルを持参してください。

● 定員は15名です(事前予約制・先着順)

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、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。

ご予約は  
TEL・窓口  
にて受付中

● 当日以下の説明を行います

- ノルディックポールの効果
- ポールの使い方
- 正しい靴の履き方

### 【ノルディックウォークとは】

北欧フィンランドでスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。足や腰の負担を軽減しながら、全身で運動することができます。スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人、これからウォーキングを始めようと思ってる人などにおすすめです。

**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/>

● 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