

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 6月9日(日)
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】

北欧フィンランド発祥の
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