

ミズノ ノルディック・ウォーク教室

春の安曇野・塩尻を歩こう

日程・実施場所

1回目

4/27(日) :『運動習慣とノルデック・ウォークについて』
安曇野 ノルデック・ウォークをはじめよう！

Let's Move !
1 km

ノルディック・ウォークは、
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。
その手軽さと、腕も使った全身運動効果の
高いウォーキングとして、日本だけではなく
世界中で人気を集めています！

2回目

5/18(日) :歩き方の基本をマスターしよう！
塩尻

Let's Move !
2 km

3回目

5/25(日) :階段や坂道を歩いてスキルアップしよう！
安曇野

Let's Move !
3 km

4回目



6/15(日) :めざせ！平出遺跡
塩尻

Let's Move !
5 km

5回目

6/22(日) :予備日
雨天中止になった施設にて実施



ご参加いただいた方に
特典プレゼント！

安曇野・塩尻で各1回ずつ参加
今治製タオルハンカチ

全4回 参加
今治製フェイスタオル

時間 / 9:30~11:00

定員 / 15名

参加費 / 1回あたり 550円(税込)

申込 / 各施設(安曇野/塩尻)にて
窓口またはお電話で申込



ANCアリーナ

TEL:0263-73-1600

〒399-8204

安曇野市高家4500-1

ユメックスアリーナ

TEL:0263-52-3800

〒399-0704

塩尻市大字広丘郷原 1657-2