

# ウォーキング/ノルディック・ウォーク



## イベント詳細

- 日程**
- ◆ウォーキング教室  
①4/6(土) ②11/16(土) 船橋市運動公園  
①4/7(日) ②11/17(日) 法典公園 (グラスポ)
  - ◆ノルディック・ウォーク教室  
①4/13(土) ②11/23(土) 船橋市運動公園  
①4/14(日) ②11/24(日) 法典公園 (グラスポ)
- ※雨天時は屋内で行います。

- 集合場所** 各管理棟窓口
- 時間** 各10時～11時30分
- 定員** 各10名 **参加費** 各550円
- 対象** 18歳以上の男女 (初心者大歓迎)

## 内容

- ◇正しい歩き方を学びます!
- ◇ポールを使って全身を動かしていきます!
- ◇自分の体力に合わせて負荷を変えながら  
ストレッチ&トレーニングを行います!

## 【持ち物】

飲み物・タオル・マスク(任意)等  
動きやすい服装・リュック・  
ウエストポーチがおすすめです!  
お持ちの方はノルディックポール

**申込方法：お電話または管理棟窓口にて受付中**

お申し込み  
お問い合わせ

1. 船橋市運動公園 TEL: 047-438-4461  
2. 法典公園 (グラスポ) TEL: 047-438-3500

1. 〒273-0866 千葉県船橋市夏見台6-4-1  
2. 〒273-0047 千葉県船橋市藤原5丁目9-10

●営業時間 1. 9:00～21:00  
2. 8:30～21:00

●休館日 年末年始(12/29～1/3)