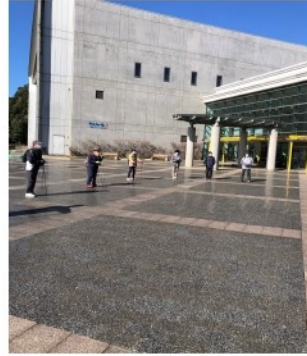


はじめよう！ノルディック・ウォーキング！ ノルディックウォーキング講習会



こんな方におすすめ！

- スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい方
- これからウォーキングを始めたい方
- ノルディックポールは持っているけど基礎を覚えたい方など

☆ 内 容 ☆
 研修室で 約20分
 ノルディックウォーキングって？
 ・ノルディック・ウォークの歴史
 ・ウォーキングとの違い
 ・ノルディックウォークの効果など

屋外で 約1時間
 ノルディックウォーキングを体験
 持ち方～歩き方
 30分程さんりーな周辺散策
 (雨天の場合は屋内で行います)

募集要項

場 所 さんりーな研修室&周辺 (雨天は室内)

日 時 令和6年10月31日(木)
14:30～16:00

受講料 ミズノアクティブチケット1枚または660円
5回券 2,750円 10回券 4,950円
(受付にて販売中) ※ご友人と共有OKです

対 象 成人男女

* 指導員紹介



鈴木 里美

全日本ノルディックウォーク
公認指導員



掛川社会HP イベント
受付開始 10/7受付開始

定 員：10名
(レンタルポールの方は8名まで受付)

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、
履き慣れているシューズ、室内シューズ
ウォーキングポール (持っている方のみ)



東遠カルチャーパーク総合体育館さんりーな

TEL : 0537-22-5553

〒436-0043 掛川市大池2250

●受付時間 9:00～19:30

●休館日 毎週火曜日 (祝日営業)
年末年始