

# はじめよう！ノルディックウォーク！ ノルディックウォーク講習会



研修室にて（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キングの効果 等

後日、ノルディック講習会～スキルアップ～ 開催予定！  
参加にはこちらの講習会参加が必須になります

屋外で（約1時間）  
ノルディックウォークを体験  
持ち方空～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）



場 所 ■ さんりーな研修室&周辺（雨天は室内）

日 時 ■ 1月24日(土)10:00～11:30

受講料 ■ ミズノアクティブチケット1枚  
または800円

対 象 ■ 成人男女

定 員 ■ 10名  
(レンタルポールの方は8名まで)

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



全日本ノルディックウォーク  
公認指導員

鈴木 里美

申込受付中



お申込は  
ミズノさんりーなHP ↑  
または  
さんりーなトレーニング室



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  
http://shisetsu.mizuno.jp/mss-7193

●受付時間 9:00～19:30

●休館日 毎週火曜日（祝日営業）  
年末年始