

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



控室にて（約20分）
座学 ノルディックウォーキングって？



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）

場 所 ■ さんりーな控室&周辺（雨天は室内）

日 時 ■ 2月6日(木) 14:00～15:30

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



掛川社会HP イベント
受付開始1/6(月)受付開始



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）
年未年始