

やさしい/ 夏の室内ノルディック教室



水曜 10:00~11:00

全日本ノルディックウォーク
公認指導員

鈴木 里美

場所：安養寺ミーティングルーム

料金：アクティブチケット1枚

(1枚 800円 5枚 3,300円 10枚 5,940円)

7/1
8/5

**ノルディックウォーキングのフォーム
再チェック&ストレッチ**

持ち物：室内シューズ・飲み物・タオル
ノルディックポール

7/8
8/19

**ノルディックエクササイズで筋力UP
・体幹トレ**

持ち物：室内シューズ・飲み物・タオル
ノルディックポール

7/15
8/26

足周りほぐし・ストレッチ

持ち物：室内シューズ・飲み物・タオル
ヨガマット

7/22

**歩きに必須の運動機能UPトレ
&ストレッチ**

持ち物：室内シューズ・飲み物・タオル
ノルディックポール



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>

●営業時間 9:00~19:30

●休館日 毎週火曜日(祝日営業)
年末年始



掛川社会HP