

運動不足解消のためウォーキングをしよう！

ノルディックウォーキング初心者教室



定員：10名(先着順)

場所 笠岡総合体育館 周辺





日時 11月19日(火) 10:00~11:00

受講料 一般：770円(税込) 会員：550円(税込)
※別途ポールレンタル代 220円(税込)

対象 16歳以上(初心者大歓迎)

内容

初心者対象のイベントです。
ノルディック・ウォークを始めたい！
ポールはあるが使い方を知りたい！
新しく運動を始めたい！方は
是非ご参加ください。
ポールの握り方・歩き方・
ストレッチなどを体験しましょう。
園内を約1~2km歩きます。

-  **持ち物**
動きやすい服装、飲み物、履きなれた靴、タオル
-  **当日の受付**：笠岡総合体育館内トレーニングルーム窓口
-  **申込方法**：電話予約またはトレーニングルーム窓口にて予約
申込締切：イベント前日19時まで
-  **雨天時は**、笠岡総合体育館内サブアリーナで実施します。
室内シューズをご持参ください。



二次元バーコードから
参加申込が可能です！



笠岡総合体育館内
ミズノウエルネス笠岡
TEL：0865-66-5280

〒714-0054 笠岡市平成町63-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

- 営業時間 平日 / 9:00~21:00
土曜日 / 9:00~21:00
祝日 / 9:00~17:00
- 休館日 毎週日曜日・年末年始

イベントに関する情報や
お得な情報を発信中！
是非HPをチェック♪

