

楽しく歩こう！ノルディック教室



1,100円で2回参加可能！

場 所

笠岡総合体育館サブアリーナ
笠岡総合体育館の周辺

日 時

6月10日(火)、17日(火) 10:00～11:00

受講料

1,100円(税込)／2回
※別途ポールのレンタル220円(税込)

対 象

中学生以上(初心者大歓迎)

内容

1回目はノルディックポールの握り方・歩き方・ストレッチなどを室内で実施します。

2回目は実際に体育館周辺を歩きます！

ノルディック・ウォーキングを始めたい！ポールを持っていて使い方を知りたい！方は是非ご参加ください。

●【定員】10名(先着順)

●【持ち物】動きやすい服装、飲み物、室内シューズ、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：6月5日(木)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。



参加申込はこちら！



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>



instagram



施設HP

※お申込の際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。
笠岡市委託事業先：ミズノスポーツサービス株式会社

●営業時間
●休館日

月曜～土曜 / 9:00～21:00
毎週日曜日・年末年始

祝日 / 9:00～17:00