

イオンウォーター
プレゼント!!

MIZUNO SPORTS SCHOOL 

健康的な毎日を送ろう!!

ノルディックウォーキング教室



10/29(木)
申し込み
受付開始



正しい歩き方をマスターして快適に歩こう!!

場 所：2階アリーナ半面

日 程：11/22(日) 10:00~11:30

受 講 料：¥1,000(税込・傷害保険料含む) ※ポールレンタル付

対 象：高校生相当以上(一般)

定 員：15名(定員になり次第締め切ります)

申込開始日：10/29(木) 9:00~スタート

申 込 方 法：申込書を提出し、当施設事務室にてご入金ください。

※電話予約の方は5日以内にご入金がない場合は
キャンセル扱いとなります。

●教室内容●

ノルディックポールを使用し、通常のウォーキングよりも効果的な運動を行います。運動・健康促進へ繋げていく教室です。

●教室で必要なもの●

運動に適した服装、タオル、室内シューズ(上履きなど)

飲料水(水筒などキャップが付いているもの)

※申込みの際に提出していただく個人情報は厳重に管理・保管いたします。

講師紹介



浜橋 亮二

ウォーキング指導歴 7年



坂戸市健康増進施設サンテさかど

TEL：049-280-7111

〒350-0269 埼玉県坂戸市にっさい花みず木1-3

<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7582>

指定管理者：ミスノ・セイホクスポートグループ

開館時間：8:30~22:00

営業時間：9:00~22:00 (プールのみ 10:00~21:00)

休 館 日：毎週火曜日(但し、祝日の場合は翌日の祝日
以外の日となる)

年末休館日 12/30~1/2