

元気イキイキウォーキング！

## ミズノノルディックウォーキングサークル



## 見たい目－5歳ウォーキング！

集合場所	岩国市総合体育館
日時	ロング 第2日曜日13:00～16:00 ショート 第4日曜日13:00～15:00
受講料	510円／回
定員	25名

## 講師紹介



上村 綾

全日本ノルディック・ウォーク  
連盟公認指導員

- 持ち物・・・運動のできる服装、飲み物、タオル  
お持ちの方はノルディックウォークポール  
(無料貸し出し有)
- 岩国運動公園周辺をノルディックウォーキングします。  
ロングコースは7キロ以上  
ショートコースは約5キロ
- 岩国市体育館窓口またはお電話で事前にお申込みください。
- 初めての方でもお気軽にご参加ください♪

お申し込み  
お問い合わせ岩国市総合体育館  
TEL：0827-32-7411

〒741-0072 岩国市平田1丁目40番1号

●営業時間 9：00～22：00

●休館日 年末年始（12/29～1/3）

