

健康体力に自信をつけよう！

レッツ・ウォーキング

年齢と共に、バランスが取りにくくなり、つまずき等で転倒したりしてしまいます。そんな皆さんの健康体力アップを目的とした、ウォーキングと一緒に始めましょう！ノルディック・ウォーク指導員のもと、実際にウォーキングをしていきます。

講師 ■ 全日本ノルディック・ウォーク連盟

公認指導員 ほか



無料体験
実施中

記

開催日時 ■ 毎週月曜日 AM10:00～12:00

- ※メンテナンス休館や祝日の場合は、火曜日に変更して開催いたします。
- ※詳細スケジュールはお電話にてご確認ください。
- ※雨天の日は、室内にてストレッチを中心に行います。

場所 ■ 吹田市立武道館 万博記念公園周辺 ほか

参加資格 ■ 概ね40歳以上

受講料 (税込) ■ 1クール 3,600～4,800円 / 12～16回

- ※クール毎に実施回数が異なります。
- ※ノルディックポールをレンタルされる場合は、レンタル料として別途1回200円(税込)が必要です。
- ※万博記念公園へ入園する事があります。その際は別途入園料が必要です。

定員 ■ 30名

持ち物 ■ タオル、運動靴、水分補給用飲料、動きやすい服装

お申し込み
お問い合わせ

吹田市立武道館 (洗心館)

TEL: 06-6877-6211

〒565-0825

大阪府吹田市山田北2-1

●受付時間 9:00～20:00
※第1月曜日は18:00～20:00

●休館日 年末年始(12/29～1/3)、
第1月曜日(18:00～営業)
※祝日の場合は翌月曜日休館