

全身を使った有酸素運動◎ポールを使ったウォーキング!

ノルディック・ウォーク

ノルディック・ウォークとは、北欧フィンランドでスタートした、
2本のポールを使ったウォーキングです。

スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい方、
これからウォーキングを始めたい方等におすすめです!

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 ■ 毎週木曜日 AM10:00~12:00

※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、
ノルディックポール

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