

ノルディックウォーキング教室



参加者募集中

ノルディックウォーキングで健康習慣を身につけましょう！
通常のウォーキングよりもエネルギー消費量UP!!
健康維持、生活習慣病予防など、身体、心の健康作りにも役立ちます。
初心者の方から経験者の方、男女、年齢を問わず、お気軽に参加いただけます。

ノルディックウォーキングの利点

①膝の関節、腰への負担を軽減

②正しい歩行姿勢に

③長時間の歩行もラクラク

曜日・時間

毎週木曜日 10:00 ~ 11:30
第2.4水曜日 13:30 ~ 15:00
※7.8.9月 16:30 ~ 18:00

料金

1,100円【税込】/回
ポールレンタル 550円【税込】/回

場所

ミラタップパーク芦屋公園内
※雨天時ピロティ等で開催荒天中止

締切り

各開催日の前日

持ち物

動きやすい服装、
飲み物、帽子、タオル
ウォーキング用ポール



講師：藤川 真司

日本ノルディックウォーク協会
公認マスタートレーナー（指導者トナー）

全日本ノルディックウォーク連盟
公認インストラクター

お問合せ・お申込み

0797-38-2103

メールアドレス：ashiyasogo@mizuno.co.jp

受付時間
9:00 ~ 19:00

ミズノ ミラタップパーク芦屋

検索



ミラタップパーク芦屋
LINE アカウント・Instagram
施設の空き状況・イベント情報を
配信していきます。是非、登録ください。

教室を利用の方のみ駐車場代無料



ミラタップパーク芦屋（総合公園）指定管理者

（ミズノ・芦屋市スポーツ協会・理研グリーン共同体）

〒659-0034 兵庫県芦屋市陽光町 1-1