

# 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

1,020円【税込】/回  
ポールレンタル510円【税込】

### 場所

芦屋市総合公園内  
※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 ~ 17:00

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。

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

## 教室を利用の方のみ駐車場代無料

