

# スタイルに、リズム感よく歩きましょう！ ノルディックウォーキング教室

参加者  
募集中



## 転倒予防や効果的な歩き方をしたい方へ

**場 所** 大泉さくら運動公園多目的運動広場/園路コース

**日 時** 火曜日 9:00~10:00

**参加費** 500円/1回（税込、保険料を含む）

**定 員** 10名（先着順）

## 指導者紹介



大江 政範  
ミズノスポーツサービス株

ポールを使用した足・膝への負担を減らしながら、効果的なウォーキングを学びましょう！

- 対象：一般（高校生以上）
- 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、ウォーキング用ポール（ウォーキング用ポール貸出可能/参加費に含む）
- 申込方法：当体育館へお電話または1階総合受付窓口にてお申ください。
- 雨天時の開催について：雨天時も開催致します。  
キャンセルの場合は、開催時間までにご連絡ください。

開催日程、お支払については裏面をご覧ください。  
※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、  
当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、  
あしからずご了承ください。



練馬区立大泉学園町体育館

TEL : 03-5905-1161

〒178-0061 練馬区立大泉学園町5-14-24

<http://www.mizuno.jp/facility/tokyo/nerima/>

●営業時間 平日／9:00~21:30  
土日／9:00~21:30

●休館日 毎月第2月曜日・年末年始

<b>4月</b>	<b>5月</b>	<b>6月</b>	<b>7月</b>			
月	火	水	木	金	土	日
1 8 15 22	2 9 16 23	3 10 17 24	4 11 18 25	5 12 19 26	6 13 20 27	7 14 21 28
29 30		1 6 13 20	2 9 16 23	3 10 17 24	4 11 18 25	5 12 19 26
	13 20 27	14 21 28	15 22 29	16 23 30	17 24 31	18 25 30
	27	28	29	30	31	

  

<b>8月</b>	<b>9月</b>	<b>10月</b>	<b>11月</b>			
月	火	水	木	金	土	日
1 5 12 19 26	2 9 16 23 30	3 10 17 24 30	4 11 18 25 30	5 12 19 26	6 13 20 27	7 14 21 28
8 15 22	9 16 23	10 17 24	11 18 25	12 19 26	13 20 27	14 21 28
	17 24	18 25	19 26	20 27	21 28	22 29
	27	28	29	30	31	

  

<b>12月</b>	<b>1月</b>	<b>2月</b>	<b>3月</b>			
月	火	水	木	金	土	日
1 2 9 16 23	2 9 16 23 30	3 10 17 24 30	4 11 18 25 30	5 12 19 26	6 13 20 27	7 14 21 28
8 15 22	9 16 23	10 17 24	11 18 25	12 19 26	13 20 27	14 21 28
30 31		17 24	18 25	19 26	20 27	21 28
		27	28	29	30	31

#### <ノルディクウォーキング教室 2019年度開催スケジュール>

上記日程が2019年4月～2020年3月末までの開催スケジュールとなります。

#### <申込方法について>

お電話または1階総合受付窓口にてお申込みとなります。

申込の際には「名前」「連絡先」「年齢」をお伺い致します。

#### <雨天時の開催について>

雨天時も開催致します。

キャンセルの際は、開催時間までにご連絡ください。

#### <参加費のお支払いについて>

開催当日、大泉さくら運動公園管理事務所前の受付でお支払いください。

#### <持ち物>

動きやすい服装、タオル、飲み物、ウォーキング用ポールをご用意ください。

(ウォーキング用ポールは貸出可能です。)

#### <その他注意事項など>

更衣室後の衣類・所持品は、コインロッカー（返却式）をご利用ください。

貴重品は持ち込まないようにお願ひいたします。

盗難があった場合、当センターは一切責任を負いません。

体調には十分ご留意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。

参加費の返却は原則として致しませんので予めご了承ください。