

スタイリッシュに、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）

- 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込ください。
- 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。

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！



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

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

<ノルディッ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いいたします。

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。