ポールを使って、膝・腰・関節などへの負荷軽減や
運動効率の良い歩きで体を動かそう！

ノルディック・ウォーク教室





転倒予防や効果的な歩き方をしたい方へ

日　程	火曜日　※開催日は、裏面カレンダーをご確認ください。
時　間	９：００～１０：００
場　所	大泉さくら運動公園多目的運動広場/園路コース
参加費	７００円／１回(税込、保険料を含む)
対　象	一般（高校生以上・初心者大歓迎）
定　員	１０名（先着順）

指導者紹介



吉澤　圭祐
ミズノインストラクター
全日本ノルディック・ウォーク
連盟公認指導員

＜内容＞
ポールを使用し
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。

持ち物

飲み物・タオル・マスク等
動きやすい服装
お持ちの方はノルディックポール

開催日程、お支払い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内容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。

申込方法：お電話または一階受付・当館WEBサイトにてお申込みください。

お申し込み
お問い合わせ

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　9:00～21:30
●休館日　毎月第2月曜日・年末年始

主催：ミズノ㈱　協力：ミズノスポーツサービス㈱

2023年4月

日	月	火	水	木	金	土
						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						

2023年5月

日	月	火	水	木	金	土
	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			

2023年6月

日	月	火	水	木	金	土
				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	

2023年7月

日	月	火	水	木	金	土
						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					

2023年8月

日	月	火	水	木	金	土
		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		

2023年9月

日	月	火	水	木	金	土
					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

2023年10月

日	月	火	水	木	金	土
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				

2023年11月

日	月	火	水	木	金	土
			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		

2023年12月

日	月	火	水	木	金	土
					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						

2024年1月

日	月	火	水	木	金	土
	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			

2024年2月

日	月	火	水	木	金	土
				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		

2024年3月

日	月	火	水	木	金	土
					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						

・・・教室開催日　・・・休館日

◆ ノルディック・ウォーク教室　２０２３年度開催スケジュール

・上記日程が２０２３年４月～２０２４年３月末までの開催スケジュールとなります。

◆ 申込方法・参加費のお支払いについて

＜お申込み＞
　お電話または１階総合受付窓口・当館WEBサイトにて、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。
＜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。

◆ 注意事項

・盗難があった場合、当施設では一切責任を負いません。貴重品の扱いには十分ご注意ください。

・教室での事故については、応急処置はいたしますが、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。

・イベント時に撮影した写真は広告宣伝としてHP等に使用させていただく場合がございます。

・雨天の場合でも開催となります。その他悪天候での中止の場合、当館公式LINEにて、お知らせいたします。
　キャンセルの際は、開催時間までにご連絡ください。

・新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止もしくは内容を変更させていただく場合がございます。

・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。

◆ ノルディック・ウォークについて

・ノルディックポールを使って歩行することで全身の筋肉をたくさん刺激します。
・膝・腰・関節への負担を緩和し、歩くことへの負担を軽減します。
・肩や首のコリの解消、体力づくり、減量に。歩きの質を高める教室です。

◆ ノルディックポールレンタルについて

・ノルディックポールをお持ちでない方には無料で貸し出しを致します。