

# 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



## 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

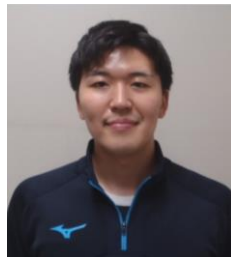
場所 ■ 大泉さくら運動公園多目的運動広場/園路コース

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  
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：ミズノ様 協力：ミズノスポーツサービス様

2022年4月							2022年5月							2022年6月							2022年7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2											1	2	3	4						1	2
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21	19	21	21	22	23	24	25	17	18	19	21	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
							29	30	31												31						

2022年8月							2022年9月							2022年10月							2022年11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1			1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26	27	18	19	21	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				
31													30	31													

2022年12月							2023年1月							2023年2月							2023年3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	

■■■■ 教室開催日    ■■■■ 休館日

### ◆ ノルディックウォーキング教室 2022年度開催スケジュール

・上記日程が2022年4月～2023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。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。
- ・体調には十分ご注意ください。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キングについて

- ・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。
- ・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。